

Согласовано  
Директор



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	10,6	40,7	274,0	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Батон	40	4,8	1,2	20,5	104,8		
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,9</b>	<b>12,2</b>	<b>88,0</b>	<b>483,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>81,5</b>	<b>581,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	150	4,8	6,2	32,0	205,0	302	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,4</b>	<b>25,2</b>	<b>80,8</b>	<b>580,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>76,1</b>	<b>569,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом №208	200	17,2	10,6	39,0	320,5	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	60	1,0	3,6	6,8	53,9	596	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	116,0	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>14,4</b>	<b>96,1</b>	<b>582,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Птица, тушенная в соусе №290	90	11,1	10,4	3,2	150,3	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>20,5</b>	<b>15,4</b>	<b>75,3</b>	<b>480,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/15	8,3	12,4	34,3	255,0	3	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>22,5</b>	<b>82,1</b>	<b>575,1</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>24,8</b>	<b>18,7</b>	<b>75,9</b>	<b>549,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223	294	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>25,0</b>	<b>26,2</b>	<b>78,4</b>	<b>585,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая №311	200	5,5	7,2	33,6	243,0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	45	5,1	4,6	0,3	63,0	337	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>14,8</b>	<b>12,1</b>	<b>78,0</b>	<b>491,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки рыбные №240	90	12,3	10,4	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,9	8,9	39,8	232,5	125/128	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>20,6</b>	<b>22,0</b>	<b>86,4</b>	<b>542,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>73,8</b>	<b>570,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	230,3	235,5	972,4	6 592,8
Среднее значение за период	19,2	19,6	81,0	549,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.