

Согласовано
Директор *Борисова*



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся
МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

Утверждаю
Директор ООО «Славия»



2025

1 день

Мамкина
Ирина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Чахохбили №391	100	313,0	443	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Чай с сахаром №376	200	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	30	104,8		
Итого за прием пищи:	460	618,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Гуляш из филе телятины № ТТК 2	100	149	ТТК 2	
Каша вязкая гречневая №302	100	118,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	373,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Жаркое по -деревенски	150	252,8	443	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	370	359,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Завтрак				
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	127,6	297/593	2011/2004
Картофельное пюре №128	100	155,0	128	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	60,5	376	2004
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	465	389,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Коллета рубленая из птицы № 294	90	123,9	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	500	371,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	308,0	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	60,5	376	2004
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	415	418,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Гуляш из филе птицы № ТТК 2	80	149	ТТК 2	
Картофельное пюре №128	100	155,0	128	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	440	410,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Котлета рубленая из птицы № 294	90	123,9	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Соус томатный №593	30	13,2	593	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	447,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Чахохбили №391	100	313,0	443	2011
Рис припущенный № 305	100	255,0	305	
Чай с сахаром № 376	200/15	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	445	673,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак				
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	127,6	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая №302	100	118,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	470	352,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Рагу из птицы	150	237,8	289	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	425	343,1		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Завтрак				
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Тефтели куриные в соусе №462	90/30	218,3	462	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	30	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	461,9		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуряхин И.М., Тутельян В.А.