

"Согласовано"
 Директор МБОУ ГСШ № 2
 Мещеряков О.А. / 1

"Утверждаю"
 ИП Чекунков О.А.
 / О.А. Чекунков /

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72	67	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16,0	12,8	8,0	191	308/735	2011/2002
Рис припущенный с томатом	150	4,0	4,0	39,4	211	513	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	810	28,7	21,8	129,3	809		

Обед

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	9,7	70	80	2011
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206	516	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	780	27,7	27,3	121,8	773		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68	132	1996
Фрикадельки рыбные	90	12,0	12,8	9,8	126	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	4,0	4,0	39,4	211	518(520)	2004

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	790	25,5	23,3	129,5	770		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	82	2011
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	389	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	750	29,8	28,3	125,2	812		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	85	57	2011

Тфтели (2 -вариант) с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	37,8	178	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	810	23,2	28,3	127,7	760		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	118	81	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329	488	2004
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	27,4	113	638	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	750	24,7	27,9	98,8	762		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68	132	1996
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206	516	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	780	27,8	28,3	119,9	786		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	82	2011
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	389	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	740	29,1	28,2	120,4	788		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72	67	2011
Тефтели (2 - вариант) с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	37,8	178	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	810	23,1	28,3	124,7	762		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	118	81	2011
Фрикадельки рыбные	90	12,0	12,8	9,8	126	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	4,0	4,0	39,4	211	518(520)	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	19,5	92	631	2004

Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79	
Итого за прием пищи:	780	27,9	24,6	123,4	777	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	9,7	70	80	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16,0	12,8	8,0	191	308/735	2011/2002
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206	516	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	810	29,4	21,4	118,8	773		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	85	57	2011

Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329	488	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110	705	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	810	21,3	27,4	94,9	726		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
Итого за период	316,0	310,0	1 429,4	9 192,5
Среднее значение за период	26,3	25,8	119,1	766

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - мл. Хлебпродинформ, 1996-1997.

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