



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	297/593	2011/2004
Рис припущенный с томатом №513	150	4,0	4,0	39,4	513	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,7</b>	<b>21,8</b>	<b>129,3</b>	<b>809,0</b>	

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	95,3	388	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,7</b>	<b>27,2</b>	<b>121,8</b>	<b>773,4</b>		

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

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135
Фрикадельки рыбные №240	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25,5</b>	<b>23,3</b>	<b>129,5</b>	<b>769,8</b>	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,8</b>	<b>28,3</b>	<b>125,2</b>	<b>811,1</b>	

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	95,3	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,2</b>	<b>28,3</b>	<b>127,7</b>	<b>759,9</b>	

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,7</b>	<b>27,9</b>	<b>98,8</b>	<b>761,0</b>	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,8</b>	<b>28,3</b>	<b>119,9</b>	<b>786,7</b>	

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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>29,1</b>	<b>28,2</b>	<b>120,4</b>	<b>787,4</b>		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	110,3	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,1</b>	<b>28,3</b>	<b>124,7</b>	<b>762,6</b>	

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Фрикадельки рыбные №240	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	293
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,9</b>	<b>24,6</b>	<b>123,4</b>	<b>777,2</b>	

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,4</b>	<b>21,4</b>	<b>118,8</b>	<b>773,0</b>	

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	82	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	488	2004
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	388	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,3</b>	<b>27,4</b>	<b>94,9</b>	<b>725,4</b>	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
<b>Итого</b>	<b>316,0</b>	<b>310,0</b>	<b>1 429,4</b>	<b>9 192,5</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>119,1</b>	<b>766,0</b>

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

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

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