

"Согласовано"

Директор МБОУ

С.М. [подпись]



"Утверждаю"

ИПЧекунков О.А.

О.А. Чекунков

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая	150	4,2	7,2	30,5	205	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Батон	40	4,8	1,2	20,5	105		
Итого за прием пищи:	555	9,8	9,0	80,3	436		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	502	23,4	24,6	81,5	581		

3 день

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

Завтрак							
Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223	462/735	2004/2002
Пюре картофельное	150	3,9	8,9	39,8	233	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	510	16,7	27,9	104,4	675		

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

Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	8	т.24	1996
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	411	492	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	515	19,0	21,1	73,8	569		

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

Завтрак							
Птица, тушеная в соусе	90	11,1	10,4	3,2	150	493	2004
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	502	20,5	15,4	65,7	480		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом	200	17,2	20,6	39,0	376	212	2011
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,9	5,7	45	596	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	505	21,3	22,7	79,2	571		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283	2	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,0	10,1	30,5	261	ТТК 2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	505	9,3	17,5	81,4	602		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16,0	12,8	8,0	191	308	2011
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		

Итого за прием пищи:	532	25,4	17,8	70,5	521		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206	516	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	510	24,6	27,1	99,6	700		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	150	4,1	5,4	25,2	182	311	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Батон	40	4,8	1,2	20,5	105		
Итого за прием пищи:	555	9,7	7,2	75,0	413		
11 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	8	т.24	1996

Фрикадельки рыбные	90	12,3	12,8	9,8	126	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Пюре картофельное	150	3,9	8,9	39,8	233	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	592	21,1	24,5	86,9	571		

12 день

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

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	8	т.24	1996
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	411	492	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	515	19,0	21,1	73,8	569		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	219,4	235,9	990,5	6 695,2		
Среднее значение за период	18,3	19,7	82,5	558		

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 рецептур:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ. 2002. - 632с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.