

«СОГЛАСОВАНО»

И.О. Директора МКОУ «СШ № 10»
Гурова Н.В.

09.07.2023



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Паластрова Е.В.

09.07.2023



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет

2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: понедельник *Неделя:* первая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	205	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2015
Оладьи со сгущённым молоком	50/15	3,1	4,86	22,2	144,9	ТТК	
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3	692	2004
Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	515	9,6	12,26	82,1	478,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рубленые из птицы	90/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341К	2016
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	705	27,4	28,5	107,6	786,5		
Всего за день:		39,73	41,14	204,5	1 340,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: вторник *Неделя:* первая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	90/30	14,8	19,8	15,0	297,9	294/363	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с сахаром №376	215	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	515	22,6	25,7	77,7	632,5		
Обед							
Суп картофельный	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Рагу из птицы	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,00,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	22,6	17,4	107,9	676,3		
Всего за день:		42,3	37,8	184,10	124,10		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: среда *Неделя:* первая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №291	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
Чай с лимоном №377	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	512	23,6	24,0	71,3	595,5		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,7	148,7	203	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	745	23,7	13,0	110,0	678,5		
Всего за день:		42,8	32,2	175,8	1 181,4		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: четверг *Неделя:* первая *Сезон:* осеннее – зимний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица отварная	100	16,88	13,6	0,0	206,2	292	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Чай с сахаром №376	215	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	26,28	18,7	62,5	538,3		
Обед							
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Птица, тушеная в соусе с овощами №292	150	15,5	18,9	15,0	293,3	292	2011
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	23,3	20,5	111,9	729,2		
Всего за день:		44,1	39,8	179,5	1 257,5		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: пятница *Неделя:* первая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2011
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	199	2015
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	28,2	12,33	74,1	516,6		
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Фрикадельки из птицы	90	9,3	6,95	5,85	122	325	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	28,8	17,98	109,65	710,10		
Всего за день:		53,08	33,14	192,14	1 227,8		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: понедельник *Неделя:* вторая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200/5	6,08	11,18	33,48	260	175	2015
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,2	3,1	19,5	127,2	15	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	610	11,98	14,88	82,08	514,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9	292	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	22,2	21,7	95,1	655,9		
Всего за день:		34,06	35,1	175,01	1 245,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: вторник *Неделя:* вторая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом в томатном соусе	90/30	11,3	11,3	14,2	205,8	307/363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из сухофруктов № 349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	530	20,9	17,2	81,6	566,0		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,7	148,7	203	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	805	24,7	13,1	118,3	704,2		
Всего за день:		44,3	29,4	194,3	1 234,5		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: среда *Неделя:* вторая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты рыбные «Любительские»	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2011
Гороховое пюре	180	12,9	6,53	33,4	242	377	
Чай с лимоном №377	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	592	29,4	12,43	75,0	526,5		
Обед							
Суп картофельный	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	24,9	22,7	126,6	806,7		
Всего за день:		43,1	37,7	188,7	1 263,7		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: четверг *Неделя:* вторая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп-лапша домашняя	250	5,16	14,5	26,6	264,5	113	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	80/15	7,0	6,0	43,1	202,6	ТТК	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	590	14,46	20,7	99,1	595,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Фрикадельки из птицы	90	13,95	15,9	8,78	181	325	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	800	27,75	26,0	107,98	711,3		
Всего за день:		41,05	35,5	192,53	1 153,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

День: пятница *Неделя:* вторая *Сезон:* зимний-весенний *Категория:* дети с 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты, рубленые из птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Компот из сухофруктов № 349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	570	26,6	27,9	97,9	748,8		
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,9	1,9	13,4	79,4	133	2004
Плов из птицы	150	15,5	19,0	27,4	340,8	291	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	25,4	21,7	109,4	731,3		
Всего за день:		49,5	47,5	200,6	1 424,7		

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 здоровья детей, 2016. - 560 с.

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