

Согласовано:

МКОУ СШ № 5



*РР*

Рыбалкина Е.В.

"09" января 2024

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"



*А.В. Погосова*

А.В. Погосова

"09" января 2024

### Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

## 10-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	Углеводы, 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	37.0	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	7.4	72.2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/587	90/30	16.0	12.8	8.0	191.4	297/587	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6.1	4.8	27.8	178.2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
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>820</b>	<b>31.5</b>	<b>22.7</b>	<b>122.5</b>	<b>799.3</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	2021
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
Кисель из повидла №647	200	0.1	0.0	28.2	95.3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	

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

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>		

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

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	2021
Суп из овощей №135	200	1.5	3.0	8.9	68.3	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12.0	12.8	9.8	126.0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4.0	4.0	39.4	210.8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2004
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>790</b>	<b>24.4</b>	<b>20.8</b>	<b>127.0</b>	<b>717.8</b>		

**10-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	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	2021
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	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>		

## 10-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	№ рецептуры	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	2021
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	90/30	9.4	18.8	14.3	223.2	462/587	2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	4.8	6.2	28.0	180.6	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0.1	0.0	28.2	95.3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21.9</b>	<b>29.7</b>	<b>117.9</b>	<b>762.3</b>		

## 10-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	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	2021
Суп картофельный с горохом №102	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	12.9	22.6	14.4	329.0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6	348	2011
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>24.7</b>	<b>27.9</b>	<b>98.8</b>	<b>761.0</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	2021
Суп из овощей №135	200	1.5	3.0	8.9	68.3	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	90	14.6	18.7	13.6	223.0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	302	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	

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

<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>
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------



**10-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	№ рецептуры	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	2021
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 пеклеванный	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>		

## 10-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	№ рецептуры	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	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	7.4	72.2	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	90/30	9.4	18.8	14.3	223.2	462/587	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	6.1	4.8	27.8	178.2	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0.1	0.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24.5</b>	<b>28.4</b>	<b>123.6</b>	<b>805.2</b>		

## 10-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	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	2021
Суп картофельный с горохом №102	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12.0	12.8	9.8	126.0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4.0	4.0	39.4	210.8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	19.5	91.9	631	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26.8</b>	<b>22.1</b>	<b>120.9</b>	<b>725.2</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>268.2</b>	<b>263.6</b>	<b>1,198.0</b>	<b>7,729.4</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>26.8</b>	<b>26.4</b>	<b>119.8</b>	<b>772.9</b>

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.

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