

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Венера"
 А.В. Погосова
 МП
 «Венера»
 2024 г.

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"
 А.А. Лебедева
 2024 г.



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	10.6	40.7	274.0	174
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338
Батон	40	4.8	1.2	20.5	104.8	
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376
Итого за прием пищи:	555	10.9	12.2	88.0	483.7	2011

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	33.2	206.4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	502	23.4	24.6	81.5	581.3		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9.4	18.8	14.3	223.2	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	150	4.8	6.2	32.0	205.0	302	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	525	17.4	25.2	80.8	580.6		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15.3	20.8	39.2	410.6	291	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	18.9	21.1	76.1	569.4		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом №208	200	17.2	10.6	39.0	320.5	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	60	1.0	3.6	6.8	53.9	596	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	116.0	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	21.6	14.4	96.1	582.3		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица, тушеная в соусе №290	90	11.1	10.4	3.2	150.3	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6.1	4.8	37.8	178.2	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТКС№6	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	502	20.5	15.4	75.3	480.4		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5.0	10.1	30.5	260.8	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/15	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	500	13.4	22.5	82.1	575.1		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	16.0	12.8	8.0	191.4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.2	206.4	203	2011
Чай с сахаром и лимон №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	532	24.8	18.7	75.9	549.7		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14.6	18.7	13.6	223	294	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6.1	4.8	27.8	178.2	302	2004
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	525	25.0	26.2	78.4	585.6		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	200	5.5	7.2	33.6	243.0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	45	5.1	4.6	0.3	63.0	337	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	14.8	12.1	78.0	491.7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные №240	90	12.3	10.4	9.8	126.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3.9	8.9	39.8	232.5	125/128	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	532	20.6	22.0	86.4	542.4		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная; помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15.3	20.8	39.2	410.6	291	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	19.0	21.1	73.8	570.6		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	230.3	235.5	972.4	6 592.8
Среднее значение за период	19.2	19.6	81.0	549.4

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

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