

«УТВЕРЖДЕНО»
 Директор ОБО «Венера»
 А.В. Подсобова
 2024

Приложение №1
 «СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ «Орловская СШ им. Г.А. Рубанова»
 А.А. Лебелёва
 2024 г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	10.6	40.7	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	338	2011
Батон	40	4.8	1.2	20.5		
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	376	2011
Итого за прием пищи:	555	10.9	12.2	88.0		
Полдник						
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	44.4		
Всего за день:		12.4	12.8	132.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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	81.9	581.3		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0.2	0.0	13.5	54.4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	180.8		
Всего за день:		25.6	27.0	119.3	762.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тфтели 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		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	29.1	135.0		
Всего за день:		18.8	25.9	109.9	715.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, 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		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0.2	0.0	13.5	55.4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2.0	5.1	32.2	185.4		
Всего за день:		20.9	26.2	108.3	754.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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	ТПК №66	
Итого за прием пищи:	500	21.6	14.4	96.1	582.3		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.4	1	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2.7	5.3	36.4	210.3		
Всего за день:		24.0	19.7	132.5	792.6		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		6 день					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица, тушенная 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	ТТК№66	
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		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	300	2.1	2.4	38.7	185.7		
Всего за день:		22.6	17.8	114.0	666.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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		
Подник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		16.9	26.0	121.6	779.5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 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 №66	
Итого за прием пищи:	532	24.8	18.7	75.9	549.7		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	2.9	2.6	41.6	206.7		
Всего за день:		27.7	21.3	117.5	756.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 №66	
Итого за прием пищи:	525	25.0	26.2	78.4	585.6		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	49.6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	305	1.9	5.1	33.5	180.0		
Всего за день:		26.9	31.3	111.9	765.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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		
Итого за прием пищи:	515	14.8	12.1	78.0	491.7		
Полдник							
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	322	0.7	0.4	40.1	167.6		
Всего за день:		15.5	12.5	118.1	659.3		

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

II день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 лимонном № 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		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		24.1	25.5	125.9	756.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	
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		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	29.1	135.0		
Всего за день:		20.4	21.8	124.7	705.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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	255.8	267.8	1 436.1	8 789.1
Среднее значение за период	21.3	22.3	119.7	732.4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛин 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 НИЦД Минздрава России. НИИ ГРОЗДиП / 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.