

**"Утверждаю"**  
**«Венера»**  
Директор ООО "Венера"  
*А.В. Погосова*  
Погосова А.В.

**"Согласовано"**  
Директор МБОУ «Новожиженская СШ»  
*Светлана Е. П. Мещерякова*

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области возрастной группы 7-11 лет (Горячие завтраки) с 10.01.2022г.**

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200/5	8,1	11,5	40,8	300,0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,7</b>	<b>16,7</b>	<b>75,4</b>	<b>519,8</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	30	0,5	1,4	4,0	30,8	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>16,0</b>	<b>10,3</b>	<b>104,0</b>	<b>573,7</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004

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

Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,1</b>	<b>14,5</b>	<b>73,2</b>	<b>492,3</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>63,3</b>	<b>504,6</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18,2</b>	<b>17,3</b>	<b>59,0</b>	<b>466,1</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>21,7</b>	<b>80,3</b>	<b>590,7</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки куриные №297	90	13,9	11,2	8,0	187,3	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,8</b>	<b>17,8</b>	<b>77,3</b>	<b>559,3</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							

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

Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,1</b>	<b>15,9</b>	<b>75,0</b>	<b>518,7</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>17,1</b>	<b>14,5</b>	<b>73,2</b>	<b>493,4</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,3</b>	<b>19,3</b>	<b>63,5</b>	<b>505,8</b>		

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

11 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Котлета рубленая из курицы №294	90	14,6	18,7	13,6	281,6	294	2011	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011	
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>23,4</b>	<b>25,3</b>	<b>82,7</b>	<b>652,4</b>			

12 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004	
Соус молочный (сладкий) №596	55	1,1	2,4	7,2	55,7	596	2004	
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>12,6</b>	<b>107,1</b>	<b>612,3</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>				
<b>Итого за период</b>	<b>225,3</b>	<b>205,2</b>	<b>934,0</b>	<b>6 492,1</b>				
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,8</b>	<b>17,1</b>	<b>77,8</b>	<b>541,0</b>				

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

---

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.