



Согласовано

Директор

С.Н. Мезеряко, Новожиженская СШ

С.Н. Мезеряко

09.01.2025



120р
Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Озрокова Ю.М.

Озрокова Ю.М.

09.01.2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ
за счет средств родителей(законных представителей)

2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

1 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	119,00	103	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	90	15,5	15,7	25,0	256,00	498	2004
Картофель отварной №128	150	0,7	5,2	24,3	171,00	128	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	68,00	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,90	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	762	23,1	23,7	107,8	742,9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

2 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	200	7,3	6,6	45,3	222,0	102	2011
Жаркое по-деревенски ТТК № 7	200	18,6	20,0	30,0	411,0	ТТК № 7	
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	
Итого за прием пищи:	715	30,3	27,2	117,3	821,2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

3 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	105,0	82	2011
Чахохбили № 491	90	13,0	9,6	4,0	153,0	491	2004
Рис припущенный № 305	150	4,0	9,5	45,0	255,0	305	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	63,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	740	23,1	23,7	101,6	705,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

4 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	0,3	2,6	9,7	70,0	101	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	90	15,5	15,7	25,0	256,00	498	2004
Картофельное пюре № 125	150	2,8	4,8	24,3	192,00	125	2011
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	
Итого за прием пищи:	740	23,1	23,7	101,2	707,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

5 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 96	200	2,0	5,0	16,0	130,0	96	2004
Плов из птицы №492	200	17,4	18,1	35,0	320,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	32,0	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	710	24,1	23,7	110,2	705,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

6 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,6	5,8	14,8	100,0	88	2011
Фрикадельки куриные в соусе № 297/593	90/30	13,5	11,9	15,6	236	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3,5	5,4	35,6	221	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	792	23,1	23,7	108,3	747,5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

7 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	200	7,3	6,6	45,3	222,0	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	200	12,7	16,9	25,6	332,0	488	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	
Итого за прием пищи:	715	23,1	23,7	105,2	705,2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

8 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	3,3	4,4	16,1	94,0	103	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	90	13,6	13,8	25,6	242	ТТК № 2	
Рис припущенный № 305	150	4,6	5,6	30,6	273	305	2011
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	
Итого за прием пищи:	740	24,7	24,0	106,8	761,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

9 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	0,7	4,2	9,7	70,0	101	2011
Фрикадельки мясные с соусом № 280	90/30	15,0	14,1	31,0	291,0	280	2011
Картофельное пюре № 125	150	2,8	4,8	24,3	192,00	125	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:	852	23,1	23,7	107,4	741,9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

10 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,6	5,8	14,8	100,0	88	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	90/30	15,0	14,1	31,0	291,0	462	2011
Каша гречневая вязкая № 302	150	3,4	3,6	22,4	171	302	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	845	23,1	23,7	102,6	713,2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

11 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	200	7,3	6,6	45,3	222,0	102	2011
Жаркое по-деревенски ТТК № 7	200	18,6	20,0	30,0	411,0	ТТК № 7	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	30,4	27,2	117,5	822,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

12 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 96	200	2,0	5,0	16,0	130,0	96	2004
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	90	13,6	13,8	25,6	242	ТТК № 2	
Картофельное пюре № 125	150	3,2	6,4	21,6	188,0	125	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,9	0,1	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	755	23,1	25,7	100,3	725,2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за период	294,3	293,7	1 286,1	8 899,1
Среднее значение за период	24,5	24,5	107,2	741,6

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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