

СОГЛАСОВАНО:

И.о.директора

МКОУ «Безымянская средняя школа

городского округа город Михайловка

Волгоградской области»

(Камышникова Е.М.)

«01» сентября 2023г



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Олейникова

(Олейникова О.В.)

М.П.

Олейникова

Ольга

Владимировна

«01» сентября 2023г



Примерное 2-х недельное меню
для обеспечения горячим питанием обучающихся
возрастной группы 7-11 лет
муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Безымянская средняя школа
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150/5	4,23	7,64	37,29	235,3	174	2015
	Сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи: (завтрак)	570	10,1	11,36	86,49	493		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2015
	Котлета, рубленая с белокочанной капустой	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
	Соус томатный	30	0,41	1,4	2,0	24,5	366	2016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	171/302	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	810	29,0	28,84	139,5	925		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: вторник</i>								
Завтрак	Котлета, рубленая из птицы (филе)	90	16	8,07	14	196	322	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,32	26,76	168,5	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	500	25,2	13,48	88,75	580,7		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2015
	Рагу из птицы (филе п/ф)	240	18,5	16,5	20,7	245	289	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	795	28,8	21,44	90,71	620,7		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: среда</i>								
Завтрак	Овощи по сезону <i>капуста квашеная</i> , огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Плов из птицы	175	16,4	13,95	29,27	308	291	2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	507	21,3	17,22	73,91	536,29		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, <i>огурец соленый</i> , помидор соленый, свекла отварная)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14	94,6	103	2015
	Фрикадельки из птицы (филе)	90	14,0	15,9	8,78	181	325	2016
	Капуста тушёная	150	3,06	5,52	11,8	115,5	139	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	780	25,6	24,44	106,0	714		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: четверг</i>								
Завтрак	Филе грудки куриные в панировке ПФ	90	10,2	8,82	10,17	160,5	ТТК№8	
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Пюре из бобовых (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	199	2015
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	520	28,1	15,6	88,14	602,17		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2015
	Котлеты рыбные любительские	90	11,2	13,05	11,7	162	234	2015
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,8	312	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	795	22,2	23,64	101,4	663,7		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>								
Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
	Фрикадельки из птицы	90	13,55	10,43	8,78	183	325д	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366д	2016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,80	171/302	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	585	26,2	18	86,61	613,9		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Борщ из белокочанной капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	82	2015
	Тефтели с рисом	90	8,32	6,02	10,06	128	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309/203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
Итого за приём пищи (обед):	810	22,5	20,42	125	768,8			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы и риса	150/5	4,56	8,4	25,11	195	175	2015
	Блинчики п/ф со сгущённым молоком	80/40	6,4	5,46	33,8	164,2	ТТК №3	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	530	14,1	14,08	93,41	511,1		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,03	3	5,1	51,4	47	2015
	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,4	93,6	111	2015
	Птица, тушенная с овощами	200	17,8	14,7	17,2	264	319д	2016
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	740	27,6	24,35	104,2	725,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: вторник</i>								
Завтрак	Тефтели с рисом	90	12,5	11,07	15,09	192	329д	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,32	26,76	168,5	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	500	21,8	17,04	90,75	585,5		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, <i>огурец соленый</i> , помидор соленый, свекла отварная)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2015
	Котлеты рубленые из птицы (филе п/ф)	90	14,5	13,02	14,97	233	322д	2016
	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,9	213	143	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	795	24,9	34,23	89,71	767,7		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
Завтрак	Птица, тушённая в соусе	120	12,1	11,44	4,78	176	318/366	2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	171/302	2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	542	24,6	17,8	82,99	596,67		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,03	3	5,1	51,4	47	2015
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	95	2016
	Кнели куриные (филе)	90	16,0	15,5	5,68	220	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,8	312	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	810	33,2	32,0	116,6	882		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
	Котлеты рыбные	90	7,82	6,93	11,21	135	234	2015
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	515	14,7	13,86	79,57	496		
<i>Обед</i>	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,1	0,2	3,8	22	70	2015
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82	2015
	Биточки рубленые	90	13,9	12,5	8,9	202,5	323	2015
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366д	2016
	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	150	12,9	6,53	33,4	242	199	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	815	35	25,05	111,7	815,4		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, <i>помидор соленый,</i> свекла отварная)	60	1,1	0,2	3,8	22	70	2015
	Филе грудки куриные в панировке ПФ	90	10,2	8,82	10,17	160,5	ТТК№8	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309/203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	45	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	545	21,2	13,88	96,77	598,87		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, <i>свекла</i> <i>отварная</i>)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2015
	Плов из птицы	230	21,8	18,34	38,46	405	291	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	770	30,3	25,2	114,7	841,9		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
Дети с 7 до 11 лет (завтрак)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	570	10,1	11,36	86,49	493
2	500	25,2	13,48	88,75	580,7
3	507	21,3	17,22	73,91	536,29
4	520	28,1	15,6	88,14	602,17
5	585	26,2	18	86,61	613,9
6	610	11,5	9,22	90,5	498
7	500	21,8	17,04	90,75	585,5
8	542	24,6	17,8	82,99	596,67
9	515	14,7	13,86	79,57	496
10	545	21,2	13,88	96,77	598,87
Итого за весь период	5394	204,7	147,46	864,48	5 601,1
Среднее значение за период	539,4	20,47	14,75	86,5	560,1
В норме 20-25% от суточной	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75-83,75	470-587,5
Итого за весь период		517,36	398,42	1994,11	13609,95
Среднее значение за период		51,74	39,84	199,41	1361

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
Дети с 7 до 11 лет (обед)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	810	29,0	28,84	139,5	925
2	795	28,8	21,44	90,71	620,7
3	780	25,6	24,44	106,0	714
4	795	22,2	23,64	101,4	663,7
5	810	22,5	20,42	125	768,8
6	740	27,6	24,35	104,2	725,9
7	795	24,9	34,23	89,71	767,7
8	810	33,2	32,0	116,6	882
9	815	35	25,05	111,7	815,4
10	770	30,3	25,2	114,7	841,9
Итого за весь период	7620	279,10	259,61	1099,52	7 725,1
Среднее значение за период	762	27,91	25,96	109,95	772,5
В норме 30-35% от суточной	700	23,0-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705,0-882,5

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
 Сборник технических нормативов
 / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
 общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
 Сборник технических нормативов.
 / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с./

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

№	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Хлеб пшеничный	10,0	2,5	48,0	210
2	Хлеб ржаной	12,0	3,0	45,0	220
3	Хлеб сдобный	10,0	10,0	45,0	300
4	Хлеб из муки высшего сорта	10,0	2,5	48,0	210
5	Хлеб из муки 1 сорта	10,0	2,5	48,0	210
6	Хлеб из муки 2 сорта	10,0	2,5	48,0	210
7	Хлеб из муки 3 сорта	10,0	2,5	48,0	210
8	Хлеб из муки 4 сорта	10,0	2,5	48,0	210
9	Хлеб из муки 5 сорта	10,0	2,5	48,0	210
10	Хлеб из муки 6 сорта	10,0	2,5	48,0	210

№	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
11	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями	10,0	2,5	48,0	210
12	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и изюмом	10,0	2,5	48,0	210
13	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и курагой	10,0	2,5	48,0	210
14	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и орехами	10,0	2,5	48,0	210
15	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и семечками	10,0	2,5	48,0	210
16	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и яблоками	10,0	2,5	48,0	210
17	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и грушами	10,0	2,5	48,0	210
18	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и сливами	10,0	2,5	48,0	210
19	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и вишнями	10,0	2,5	48,0	210
20	Хлеб из муки высшего сорта с отрубями и черешней	10,0	2,5	48,0	210