

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Раковская СШ»


Н.С. Соловьева

01.12.2021 .



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Паластрова Е.В.


Е.В. Паластрова

01.12.2021 .



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С 12 ДО 18 ЛЕТ НА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

«

»

2021-2022

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием (завтраки) обучающихся
возрастной группы 12-18 лет МКОУ «Раковская СШ»**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2011
Сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	600	13,7	14,8	100,3	592,3		
Обед							
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341К	2016
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	915	32,7	32,2	126,4	927,8		
Всего за день:		46,4	47,0	226,7	1 520,1		

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 с белокочанной капустой (говядина)	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Чай с сахаром	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:	565	22,8	23,0	88,8	652,7		
Обед							
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	
Суп картофельный	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Рагу из птицы	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,00,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	27,7	22,8	119,9	794,1		
Всего за день:		50,5	45,7	208,8	1 446,9		

3 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	552	24,2	24,0	74,9	612,6		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной	180	3,6	5,6	28,4	178,6	203	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	805	26,4	14,8	119,3	735,6		
Всего за день:		50,6	38,9	194,2	1 348,2		

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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	20,5	25,3	19,7	391,2	292	2011
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	25,8	25,7	72,3	626,2		
Обед							
Суп из овощей	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Тефтели с рисом	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	26,1	24,3	122,0	812,6		
Всего за день:		51,9	50,0	194,3	1 438,8		

5 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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Тефтели рыбные тушеные	100	15,4	10,4	15,1	166	239	2015
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Чай с сахаром	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	
Итого за прием пищи:	675	27,72	17,1	93,2	587,1		
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Фрикадельки из птицы	100	15,5	17,4	9,75	202	325	2016
Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	15,58	7,85	40,7	291,4	199	2015
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	38,78	30,85	127,65	880,6		
Всего за день:		66,5	47,95	220,85	1 472,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200/5	6,08	11,18	33,48	260	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	605	14,18	16,18	93,18	579,1		
Обед							
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	20,5	25,3	19,7	391,2	292	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	31,0	31,2	106,5	835,6		
Всего за день:		45,18	47,38	199,68	1 414,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	23,1	19,1	87,9	614,2		
Обед							
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	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной	180	3,6	5,6	28,4	178,6	203	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	935	28,0	14,8	128,2	778,4		
Всего за день:		51,1	53,1	216,1	1 392,6		

8 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	200	15,0	17,8	19,5	299,7	289	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	
Итого за прием пищи:	573	20,5	18,2	67,7	518,9		
Обед							
Суп картофельный	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина)	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	840	27,7	26,0	138,0	893,9		
Всего за день:		48,2	44,2	205,7	1 415,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная вязкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,7	311	2004
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	80/20	5,43	3,09	33,73	76,67	ТТК	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	605	15,63	11,19	109,93	494,57		
Обед							
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	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Фрикадельки из птицы	100	15,5	17,4	9,75	202	325	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая № 341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	31,7	29,4	117,75	806,4		
Всего за день:		47,33	40,59	227,68	1 300,97		

10 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты, рубленые из птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Компот из сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	660	28,3	28,9	109,1	807,9		
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Плов из птицы	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	720	27,9	26,8	111,2	799,0		
Всего за день:		55,9	55,7	220,3	1 606,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	513,61	470,52	2114,48	14 356,97
Среднее значение за период	51,3	47,0	211,4	143,56

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 НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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