



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием (завтраки) обучающихся  
возрастной группы 7-11 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			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150/5	4,23	7,64	37,29	235,3	174	2015
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Кофейный напиток на молоке №692	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>12,33</b>	<b>12,64</b>	<b>96,9</b>	<b>554,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рубленые из птицы	90/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341К	2016
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>59,4</b>	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>27,4</b>	<b>28,5</b>	<b>107,6</b>	<b>786,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,73</b>	<b>41,14</b>	<b>204,5</b>	<b>1 340,9</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,7</b>	<b>20,4</b>	<b>76,2</b>	<b>564,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Рагу из птицы	150	12,7	14,6	13,9	237,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,6</b>	<b>17,4</b>	<b>107,9</b>	<b>676,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>37,8</b>	<b>184,10</b>	<b>124,10</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	
Плов из птицы №291	150	15,1	17,8	27,3	329,6	291	2011
Чай с лимоном №377	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19,1</b>	<b>19,2</b>	<b>65,8</b>	<b>502,9</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,7	148,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23,7</b>	<b>13,0</b>	<b>110,0</b>	<b>678,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,8</b>	<b>32,2</b>	<b>175,8</b>	<b>1 181,4</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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, тушенная в соусе с овощами №292	150	15,5	18,9	15,0	293,3	292	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>19,3</b>	<b>67,6</b>	<b>528,3</b>		
<b>Обед</b>							
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Тефтели с рисом	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23,3</b>	<b>20,5</b>	<b>111,9</b>	<b>729,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>39,8</b>	<b>179,5</b>	<b>1 257,5</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Тефтели рыбные №239	90	13,88	9,36	13,59	149,4	239	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	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>585</b>	<b>24,28</b>	<b>15,16</b>	<b>82,49</b>	<b>517,7</b>		
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Фрикадельки из птицы	90	9,3	6,95	5,85	122	325	2016
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>17,98</b>	<b>109,65</b>	<b>710,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,08</b>	<b>33,14</b>	<b>192,14</b>	<b>1 227,8</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150/5	4,56	8,4	25,11	195	175	2015
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>11,86</b>	<b>13,4</b>	<b>79,91</b>	<b>491,10</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,2</b>	<b>21,7</b>	<b>95,1</b>	<b>655,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,06</b>	<b>35,1</b>	<b>175,01</b>	<b>1 245,9</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Компот из сухофруктов № 349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>16,3</b>	<b>76</b>	<b>530,3</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,7	148,7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24,7</b>	<b>13,1</b>	<b>118,3</b>	<b>704,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>29,4</b>	<b>194,3</b>	<b>1 234,5</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>523</b>	<b>18,2</b>	<b>15,0</b>	<b>62,1</b>	<b>457,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,9</b>	<b>22,7</b>	<b>126,6</b>	<b>806,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>37,7</b>	<b>188,7</b>	<b>1 263,7</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	40/15	3,5	3,0	21,55	101,3	ТТК	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,3</b>	<b>9,5</b>	<b>84,55</b>	<b>442,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Фрикадельки из птицы	90	13,95	15,9	8,78	181	325	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,75</b>	<b>26,0</b>	<b>107,98</b>	<b>711,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,05</b>	<b>35,5</b>	<b>192,53</b>	<b>1 153,9</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	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты, рубленые из птицы №294	90	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из сухофруктов № 349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,10</b>	<b>25,8</b>	<b>91,2</b>	<b>693,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	8,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,9	1,9	13,4	79,4	133	2004
Плов из птицы	150	15,5	19,0	27,4	340,8	291	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,4</b>	<b>21,7</b>	<b>109,4</b>	<b>731,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>47,5</b>	<b>200,6</b>	<b>1 424,7</b>		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	414,0	409,5	1686,3	12 856,0
Среднее значение за период	41,4	40,9	168,6	1 286

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.