

|  |
| --- |
| **10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет** 1 день |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200/5 | 5,6 | 9,8 | 40,6 | 273,2 | 174 | 2011 |
| 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  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **477** | **11,00** | **12,9** | **75,1** | **462** |  |  |
| **Обед** |
| 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 филе 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 | **1,9** | **0,3** | **12,3** | **59,4** | ТТК № 7 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **705** | **27,4** | **28,5** | **107,6** | **786,5** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **38,4** | **41,4** | **182,7** | **1 248,5** |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |
| Котлета рубленая из птицы №294 П/Ф | 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 |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **22,6** | **25,7** | **77,7** | **632,5** |  |  |
| **Обед** |
| 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 чахохбили | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **22,6** | **17,4** | **107,9** | **676,3** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **45,2** | **43,1** | **185,6** | **1 308,8** |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **402** | **17,5** | **18,0** | **56,9** | **460,1** |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Обед** |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **23,7** | **13,0** | **110,0** | **678,5** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **41,2** | **31,0** | **166,9** | **1 138,6** |  |  |

 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |
| 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  | 100/20 | 7,0 | 6,0 | 43,10 | 202,6 | ТТК |  |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **14,8** | **12,5** | **106,1** | **543,9** |  |  |
| **Обед** |
| 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 отварныес 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **23,3** | **20,5** | **111,9** | **729,2** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **38,1** | **33,0** | **218** | **1 273,1** |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |
| Тефтели рыбные №239 П/Ф | 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 |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **23,18** | **15,06** | **81,79** | **510,1** |  |  |
| **Обед** |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 82 | 2011 |
| Фрикадельки из филе 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | 28,8 | 17,98 | 109,65 | 710,10 |  |  |
| **Всего за день:** |  | **51,98** | **33,04** | **191,44** | **1 220,2** |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200/5 | 4,56 | 8,4 | 25,11 | 195 | 175 | 2015 |
| Сыр (порциями) №15 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 15 | 2011 |
| 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:** | **470** | **9,86** | **11,5** | **59,41** | **381,5** |  |  |
| **Обед** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Азу из птицы, тушенное 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **22,2** | **21,7** | **95,1** | **655,9** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **32,06** | **33,2** | **154,51** | **1 037,40** |  |  |

 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели с рисом №307К П/Ф | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19,6** | **16,3** | **76** | **530,3** |  |  |
| **Обед** |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **805** | **24,7** | **13,1** | **118,3** | **704,2** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **44,3** | **29,4** | **194,3** | **1 234,5** |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |
| Птица отварная №288 П/Ф | 100/10 | 17,12 | 7,12 | 11,62 | 287,58 | 289 | 2011 |
| Горох отварной  | 150 | 12,9 | 6,53 | 33,4 | 242 | 199 | 2015 |
| 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:** | **532** | **33,92** | **13,95** | **84,32** | **705,98** |  |  |
| **Обед** |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **24,9** | **22,7** | **126,6** | **806,7** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **58,82** | **36,65** | **210,92** | **1 512,68** |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |
| Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,16 | 14,5 | 26,6 | 264,5 | 113,114 | 2005 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | ТТК № 6 |  |
| Оладьи п/ф со сгущённым молоком  | 100/20 | 7,0 | 6,0 | 43,10 | 202,6 | ТТК |  |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **14,46** | **20,7** | **99,1** | **595,3** |  |  |
| **Обед** |
| 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 филе 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **27,75** | **26,0** | **107,98** | **711,3** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **42,21** | **46,7** | **207,08** | **1 306,6** |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты, рубленные из филе птицы №294 П/Ф | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **22,5** | **25,7** | **82,3** | **650,6** |  |  |
| **Обед** |
| 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 чахохбили  | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **25,4** | **21,7** | **109,4** | **731,3** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **47,9** | **47,4** | **191,7** | **1 381,9** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Итого за весь период | 440,17 | 374,89 | 1903,15 | 12 662,28 |
| Среднее значение за период | 44,00 | 37,50 | 190,30 | 1 266,00 |
| 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 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. |