


Согласовано:

Директор МКОУ «Моховская ОШ
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»
Маркова С.И. 



Утверждаю:

ИИ Паластрова Е.В.
(Е.В. Паластрова)



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся
возрастной категории: дети с 12 лет и
старше
в столовой Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Моховская основная школа
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»**

Фактический адрес:
Волгоградская область,
Михайловский район, х. Моховский, ул. Маршала Жукова дом № 58.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	6	10,85	42,95	294	174	2015
	Сыр (порциями)	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	632	13,06	15,25	96,95	580,86		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88	2015
	Котлета, рубленая с белокачанной капустой	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,2	29	366	2016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,31	46,37	292,5	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):	950	33,03	34,83	150,5	1054,5		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи:	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: вторник</i>								
Завтрак	Котлета рубленая из птицы (филе)	100	17,8	9,0	16	218	322	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	36,6	366	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	570	28,66	16,81	103,2	681,6		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2015
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,5	102	2015
	Рагу из птицы (филе п/ф)	280	20,5	18,03	24,2	286	289	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	50	3	0,5	24	112	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	945	33,9	24,6	121,9	795,5		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

Возрастной категории: дети с 12 и старше 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: первая День: среда</i>								
<i>Завтрак</i>	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	2015
	Плов из птицы	200	18,9	16,5	33	299	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):	572	24,5	21,77	81,03	561,57		
<i>Обед</i>	Овощи по сезону (капуста квашеная, <i>огурец соленый</i> , помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17	118,3	103	2015
	Фрикадельки из птицы (филе п/ф)	100	15,5	17,4	9,75	202	325	2016
	Капуста тушёная	180	3,67	6,62	14,2	138,6	139	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	50	3	0,5	24	112	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	930	30,1	27,85	122,0	827,9		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи:	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: четверг</i>								
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	100	17,5	16,65	6,2	245	329	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366	2016
	Бобовые отварные (горох)	180	15,6	7,83	40,7	291,4	198	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):	580	38,4	26,83	95,48	773,32		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,43	6,08	8,36	93	34	2016
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2	2,71	12,1	85,8	101	2015
	Котлеты рыбные любительские	100	12,5	14,5	13,0	180	234	2015
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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 пеклеваный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	925	24,9	29,67	112,0	767,0		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	№ рецепту- ры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>								
Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,0	0,2	3,8	22	70	2015
	Рагу из птицы	200	14,63	12,14	17,25	237	289	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	565	19,45	12,61	60,42	433,87		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	2015
	Борщ из белокочанной капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,98	103,8	82	82
	Биточки, рубленые из птицы	100	14,54	13,6	9,0	216	323	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	36,6	366	2016
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	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 пеклеваный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	960	31,11	31,73	135,7	961,1		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше 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 риса и пшена	200/5	6	10,85	42,95	294	174	2015
	Сыр (порциями)	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):		632	13,1	15,25	96,95	580,86	
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	2015
	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,08	13,0	117	111	2015
	Птица, тушенная с овощами	250	22,2	17,23	21,5	330	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):		880	32,2	28,87	114,3	849,6	
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше 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: вторник</i>								
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	100	17,5	16,65	6,2	245	329	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	570	28,4	24,46	93,44	680,7		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, <i>огурец соленый</i> , помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88	2015
	Котлеты рубленые из птицы (филе п/ф)	100	16,1	14,5	16,6	261	322д	2016
	Рагу из овощей	180	3,19	19,78	17,2	255,6	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):	925	27,8	39,95	97	858,7		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше 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: среда</i>								
Завтрак	Птица, тушённая в соусе	120	12,1	11,44	4,78	176	318/366	2015
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,31	46,37	292,5	171/302	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	572	26,3	19,02	90,72	645,37		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	2015
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	167	95	2016
	Биточки, рубленные из птицы	100	14,5 4	13,6	9,0	216	323	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	36,6	366	2016
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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 пеклеваный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	910	35,0	35,56	131,8	986,9		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
Завтрак	Котлеты рыбные	100	8,68	7,33	12,46	150	234	2015
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,6	304	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	595	17,5	16,13	99,65	612,37		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, <i>помидор соленый</i> , свекла отварная)	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2015
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	82	2015
	Кнели куриные (филе п/ф)	100	17,5	16,65	6,2	245	329	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	180	15,6	7,83	40,7	291,4	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 пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	975	41,9	32,32	123,8	942,7		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше 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	Биточки, рубленные из птицы	100	14,54	13,6	9,0	216	323	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	55	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	585	26,15	21,46	101,11	702,57		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,43	6,08	8,36	93	34	2016
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,71	12,1	85,8	101	2015
	Плов из птицы	280	26,5	22,33	46,83	493	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 пеклеваный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	910	35,8	31,8	118,8	978		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	50	3,95	0,5	19,5	91,9	ТТК№6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	265	4,02	0,52	34,5	151,9		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

дети с 12 лет и старше (завтрак)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	632	13,06	15,25	96,95	580,86
2	570	28,66	16,81	103,2	681,6
3	572	24,5	21,77	81,03	561,57
4	580	38,4	26,83	95,48	773,32
5	565	19,45	12,61	60,42	433,87
6	632	13,1	15,25	96,95	580,86
7	570	28,4	24,46	93,44	680,7
8	572	26,3	19,02	90,72	645,37
9	595	17,5	16,13	99,65	612,37
10	585	26,15	21,46	101,11	702,57
Итого за весь период	5873	235,52	188,59	918,95	6 253,09
Среднее значение за период	587,3	23,55	18,86	91,90	625,31
В норме 20-25% от суточной	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
дети с 12 лет и старше (обед)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	950	33,03	34,83	150,5	1054,5
2	945	33,9	24,6	121,9	795,5
3	930	30,1	27,85	122,0	827,9
4	925	24,9	29,67	112,0	767,0
5	960	31,11	31,73	135,7	961,1
6	880	32,2	28,87	114,3	849,6
7	925	27,8	39,95	97	858,7
8	910	35,0	35,56	131,8	986,9
9	975	41,9	32,32	123,8	942,7
10	910	35,8	31,8	118,8	978
Итого за весь период	9310	325,74	317,18	1 230,8	9021,9
Среднее значение за период	931	32,57	31,72	123,08	902,19
В норме 30-35% от суточной	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

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

Сборник рецептов 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.