



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

1 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 рисовая №174	200	5,6	10,6	40,7	274,0	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Батон	40	4,8	1,2	20,5	104,8		
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,9</b>	<b>12,2</b>	<b>88,0</b>	<b>483,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>44,4</b>	<b>191,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,4</b>	<b>12,8</b>	<b>132,4</b>	<b>674,7</b>		



"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Вестра" Погосова А.В.  
 МП "07" "08" 2024г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2 день

07	08	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	07 Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
		Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
		Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
		Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>81,9</b>	<b>581,3</b>		
<b>Полдник</b>									
		Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
		Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>180,8</b>		
		<b>Всего за день:</b>		<b>25,6</b>	<b>27,0</b>	<b>119,3</b>	<b>762,1</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004	
		Каша пшеничная вязкая № 302	150	4,8	6,2	32,0	205,0	302	2004	
		Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,4</b>	<b>25,2</b>	<b>80,8</b>	<b>580,6</b>			
<b>Полдник</b>										
		Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011	
		Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,0</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>18,8</b>	<b>25,9</b>	<b>109,9</b>	<b>715,6</b>			

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день.

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	07 Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
		Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
		чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>76,1</b>	<b>569,4</b>		
<b>Полдник</b>									
		Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
		Чай с сахаром и лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,0</b>	<b>5,1</b>	<b>32,2</b>	<b>185,4</b>		
		<b>Всего за день:</b>		<b>20,9</b>	<b>26,2</b>	<b>108,3</b>	<b>754,8</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Лапшевник с творогом №208	200	17,2	10,6	39,0	320,5	208	2011	
		Соус молочный (сладкий) №596	60	1,0	3,6	6,8	53,9	596	2011	
		Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	116,0	349	2011	
		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>14,4</b>	<b>96,1</b>	<b>582,3</b>			
<b>Полдник</b>										
		Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1		
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>24,0</b>	<b>19,7</b>	<b>132,5</b>	<b>792,6</b>			

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

6 день									
07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
		Птица, тушеная в соусе №290	90	11,1	10,4	3,2	150,3	290	2011
		Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
		Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>20,5</b>	<b>15,4</b>	<b>75,3</b>	<b>480,4</b>		
<b>Полдник</b>									
		Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
		Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>38,7</b>	<b>185,7</b>		
		<b>Всего за день:</b>		<b>22,6</b>	<b>17,8</b>	<b>114,0</b>	<b>666,1</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

07 08 7 день 07 08

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 №175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	60/10/15	8,3	12,4	34,3	255,0	3	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>22,5</b>	<b>82,1</b>	<b>575,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,9</b>	<b>26,0</b>	<b>121,6</b>	<b>779,5</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		8 день					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>24,8</b>	<b>18,7</b>	<b>75,9</b>	<b>549,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>206,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,7</b>	<b>21,3</b>	<b>117,5</b>	<b>756,4</b>		



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 день

07	08 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
	Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223	294	2011
	Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
	Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
	Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>25,0</b>	<b>26,2</b>	<b>78,4</b>	<b>585,6</b>		
<b>Полдник</b>								
	Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
	Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>180,0</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>26,9</b>	<b>31,3</b>	<b>111,9</b>	<b>765,6</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

07	08 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная манная жидкая №311	200	5,5	7,2	33,6	243,0	311	2004
	Яйцо вареное вкрутую № 337	45	5,1	4,6	0,3	63,0	337	2004
	Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>14,8</b>	<b>12,1</b>	<b>78,0</b>	<b>491,7</b>		
<b>Полдник</b>								
	Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
	Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>167,6</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>15,5</b>	<b>12,5</b>	<b>118,1</b>	<b>659,3</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

11 день

07	08 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	07 Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
	Фрикадельки рыбные №240	90	12,3	10,4	9,8	126,0	240	2011
	Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
	Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,9	8,9	39,8	232,5	125/128	2011
	Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ГТК №6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>20,6</b>	<b>22,0</b>	<b>86,4</b>	<b>542,4</b>		
<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
	Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>24,1</b>	<b>25,5</b>	<b>125,9</b>	<b>756,8</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

12 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	08	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	0,1	7,6	ТТК №1,2,3,4,5	2011
		Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	0,0	39,2	410,6	291	2004
		Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	0,0	15,0	60,5	685	2004
		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>0,0</b>	<b>73,8</b>	<b>570,6</b>		
<b>Полдник</b>										
		Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
		Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	0,2	17,7	80,3	707	2004
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,0</b>		
		<b>Всего за день:</b>		<b>20,4</b>	<b>21,8</b>	<b>0,0</b>	<b>124,7</b>	<b>705,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

07	08	Пищевые вещества		07	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Итого</b>					
	Итого за весь период	255,8	21,3		8 789,1
	Среднее значение за период				732,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. - М.: Издательский центр «ДеЛи», 2008. - 276с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390106  
 Владелец Мединцов Виктор Владимирович  
 Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. - М.: Издательский центр «ДеЛи», 2008. - 276с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.