



09.01.2025



09.01.2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ
за счет средств родителей(законных представителей)

2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

1 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294
Картофель отварной №128	100	2,7	2,7	26,3	140,0	128
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	612	16,4	16,7	84,6	553,4	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

2 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп из овощей с томатом №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Жаркое по -деревенски ТТК	150	12,7	14,6	13,9	313,0	ТТК	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	37	2,8	0,2	18,0	85,0	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	605	17,4	17,8	71,6	592,8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

3 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	15,0	14,1	31,0	291,0	462	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром и 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:	600	23,5	21,6	103,7	666,6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

4 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294
Картофельное пюре № 125	100	3,2	7,4	21,6	164,9	125
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	590	16,1	21,5	73,4	554,8	

Сборник рецептов	2011
Сборник рецептов	2011
Сборник рецептов	2011
Сборник рецептов	2004

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

5 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Рассольник Ленинградский № 96	200	1,0	5,0	10,0	90,0	96
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	291,8	492
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	490	19,7	24,2	87,7	600,2	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

6 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки куриные в соусе № 297/593	60/30	9,3	7,5	5,3	124,9	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	652	17,6	15,0	75,1	488,2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

7 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами № 488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	490	20,7	21,5	76,3	583,1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

8 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7,2	10,0	3,0	126,0	ТТК № 2
Рис припущенный № 305	100	4,0	6,0	45,0	255,0	305
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	600	16,7	18,4	98,6	627,4	

Сборник рецептов

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

9 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Котлета Московская №270	41	15,0	14,1	31,0	291,0	270
Картофель отварной №128	100	2,7	2,7	26,3	140,0	128
чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	603	17,5	17,0	58,3	534,9	

Сборник рецептов

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

10 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	9,0	6,0	7,0	116,0	462	2011
Каша гречневая вязкая № 302	100	4,1	3,2	18,5	118,8	302	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	630	18,0	13,4	83,3	525,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

11 день

Обед

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Жаркое по-деревенски ТТК	150	9,0	10,0	14,0	184,0	ТТК	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	590	13,8	14,2	59,0	420,9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

12 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 138	200	2,0	3,0	17,0	110,0	ТТК № 88	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7,2	10,0	3,0	126,0	ТТК № 2	
Рис припущенный № 305	100	4,0	6,0	45,0	255,0	305	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	
Итого за прием пищи:	622	16,5	19,2	99,7	642,9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за период	213,8	220,5	971,1	6 790,5
Среднее значение за период	17,8	18,4	80,9	565,9

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.

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