

"Текстоватская СШ" - филиал МБОУ "Городищенская СШ №1"

Зав. филиалом

О.Ф. Смышляев

"Утверждаю"
Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.

Согласовано
"СОГЛАСОВАНО"
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ _____

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области возрастной группы 7-11 лет (Горячие завтраки) с 10.01.2022г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция	Плотность, г/см ³	Жир, г	Углевод, г	Белок, г	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
1	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2004
2	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
3	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
4	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
5	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
6	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
7	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
8	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
9	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
10	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
11	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
12	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
13	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
14	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
15	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
16	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
17	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
18	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
19	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
20	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
21	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
22	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
23	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
24	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
25	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
26	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
27	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
28	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
29	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
30	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
31	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
32	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
33	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
34	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
35	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
36	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
37	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
38	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
39	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
40	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
41	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
42	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
43	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
44	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
45	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
46	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
47	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
48	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
49	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
50	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
51	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
52	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
53	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
54	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
55	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
56	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
57	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
58	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
59	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
60	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
61	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
62	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
63	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
64	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
65	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
66	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
67	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
68	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
69	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
70	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
71	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
72	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
73	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
74	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
75	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
76	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
77	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
78	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
79	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
80	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
81	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
82	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
83	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
84	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
85	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
86	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
87	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
88	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
89	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
90	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
91	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
92	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
93	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
94	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
95	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
96	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
97	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
98	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004
99	Завтрак	100	1,0	19,3	6,7	1,9	116,6	2011
100	Завтрак	100	1,0	16,7	18,7	7,4	119,9	2004

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200/5	8,1	11,5	40,8	300,0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
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:	505	16,7	16,7	75,4	519,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	30	0,5	1,4	4,0	30,8	596	2004
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:	502	16,0	10,3	104,0	573,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004

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

Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	17,1	14,5	73,2	492,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из пшеницы №492	150	15,3	19,0	27,4	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19,2	19,3	63,3	504,6	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	522	18,2	17,3	59,0	466,1	

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	18,7	21,7	80,3	590,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки куриные №297	90	13,9	11,2	8,0	187,3	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	22,8	17,8	77,3	559,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							

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

Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19,1	15,9	75,0	518,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	527	17,1	14,5	73,2	493,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	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	
Итого за прием пищи:	505	19,3	19,3	63,5	505,8		

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

11 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Котлета рубленая из курицы №294	90	14,6	18,7	13,6	281,6	294	2011		
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011		
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	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			
Итого за прием пищи:	525	23,4	25,3	82,7	652,4				

12 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004		
Соус молочный (сладкий) №596	55	1,1	2,4	7,2	55,7	596	2004		
чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011		
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6			
Итого за прием пищи:	500	17,7	12,6	107,1	612,3				
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого		б	ж	уг	ккал				
Итого за период		225,3	205,2	934,0	6 492,1				
Среднее значение за период		18,8	17,1	77,8	541,0				

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

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.