

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «СШ № 5»

Индивидуальный предприниматель

Королёва Нина Ивановна



Дубровин А.В.

«05» февраля 2024г.



Королёва Н.И.

«05» февраля 2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных

учреждениях для возрастных групп с 7 до 11 лет,

с 12 лет и старше на осеннее-зимний сезон

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет 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: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150/5	4,23	7,64	37,29	235,3	174	2015
	Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком	50/20	10,8	8,97	17,14	193	219	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи: (завтрак)	630	18,7	17,43	103,6	650,7		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: вторник</i>								
Завтрак	Котлета, рубленая из птицы (филе)	90	16	8,07	14	196	322	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,32	26,76	168,5	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (второй завтрак):	500	25,3	14,04	89,65	589,50		

	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>								
Завтрак	Овощи по сезону капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Плов из птицы	175	16,4	13,95	29,27	308	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):	507	21,3	17,22	73,91	536,29		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: четверг</i>								
Завтрак	Кнедли куриные (филе п/ф)	90	15,75	14,45	5,58	220,5	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Бобовые отварные (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	198	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):	535	32,82	22,51	80,75	659,37		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>								
Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
	Рагу из птицы	200	14,64	12,16	17,38	237,5	289	2015
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
	Хлеб пшеничный	60	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	520	20,05	12,53	64,23	450,37		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы и риса	150/5	4,56	8,4	25,11	195	175	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	60	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	592	11,62	12,75	79,18	482,73		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет 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: вторник</i>								
Завтрак	Кнели куриная (филе п/ф)	90	15,75	14,45	5,58	220,5	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,32	26,76	168,5	203	2016
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	500	25,08	20,42	81,24	614		

	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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	171/302	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):	542	24,58	17,8	82,99	596,67		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
Завтрак	Котлеты рыбные	90	7,82	6,93	11,21	135	234	2015
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	515	14,72	13,86	79,57	496		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет 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: вторая День: пятница</i>								
Завтрак	Биточки, рубленые из птицы	90	13,1	12,24	8,1	194	323	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309/203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	45	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	515	23,38	18,36	93,34	632,37		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

Дети с 7 до 11 лет (завтрак)

День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	630	18,7	17,43	103,6	650,7
2	500	25,3	14,04	89,65	589,50
3	507	21,3	17,22	73,91	536,29
4	535	32,82	22,51	80,75	659,37
5	520	20,05	12,53	64,23	450,37
6	592	11,62	12,75	79,18	482,73
7	500	25,08	20,42	81,24	614
8	542	24,6	17,8	82,99	596,67
9	515	14,7	13,86	79,57	496
10	515	23,38	18,36	93,17	632,37
Итого за весь период	5356	217,55	166,92	828,29	570,8
Среднее значение за период	535,6	21,75	16,69	82,83	570,8
В норме 20- 25% от суточной	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75-83,75	470-587,5

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: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	6	10,85	42,95	294	174	2015
	Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком	50/20	10,8	8,97	17,14	193	219	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):	690	21,22	20,74	114,0 9	731,5		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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 4	681,6		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: среда</i>								
Завтрак	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	24,4 9	21,77	81,03	561,57		

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
	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):	595	37,5	26,85	90,28	748,52		

	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	250	18,3	15,2	21,7	297	289	2015
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,36	29,16	136,8	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	610	24,8	15,76	74,86	540,6		

	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 пшеница	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	13,06	15,25	96,95	580,86		

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: 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	28,3 6	24,46	93,44	708,6		

	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	26,2 8	19,02	90,72	645,37		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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	17,4 9	16,13	99,65	612,37		

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: вторая День: пятница</i>								
Завтрак	Биточки, рубленые 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		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

дети с 12 лет и старше (завтрак)

День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	690	21,22	20,74	114,09	731,5
2	570	28,66	16,81	103,24	681,6
3	572	24,49	21,77	81,03	561,57
4	595	37,5	26,85	90,28	748,52
5	610	24,8	15,76	74,86	540,6
6	632	13,06	15,25	96,95	580,86
7	570	28,36	24,46	93,44	708,6
8	572	26,28	19,02	90,72	645,37
9	595	17,49	16,13	99,65	612,37
10	585	26,15	21,46	101,11	702,57
Итого за весь период	5991	248,01	198,25	945,34	6 513,56
Среднее значение за период	599,1	24,80	19,83	94,53	651,36
В норме 20-25% от суточной	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

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, 2016. - 640с./