

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «СШ № 9»



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Королева Нина Ивановна



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей, детей с ОВЗ, детей-

инвалидов в образовательных учреждениях

для возрастной группы с 12 лет и старше

на осеннее-зимний сезон

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>								
З а в т р а к	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		
О б е д	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 белокочанный 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)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецепру ры	Сборник рецептур	
			Б	Ж	У				
<i>Неделя: первая День: вторник</i>									
З а в т р а к	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			
О б е д	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			

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: первая День: среда</i>								
З а в т р а к	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		
О б е д	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, 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)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Б	Ж	У				
<i>Неделя: первая День: четверг</i>									
З а в т р а к	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			
О б е д	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			
	<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: пятница</i>								
З а в т р а к	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		
О б е д	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 пеклеванный	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	Сборни рецепту
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>								
З а в т р а к	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6	10,85	42,95	294	174	20
	Сыр (порциями)	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	20
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	20
	Итого за приём пищи (завтрак):	632	13,1	15,25	96,95	580,86		
О б е д	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	20
	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,08	13,0	117	111	20
	Птица, тушенная с овощами	250	22,2	17,23	21,5	330	319д	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	20
	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):	880	32,2	28,87	114,3	849,6		
	<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	201
	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: вторник</i>								
З а в т р а к	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		
О б е д	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, 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		
	<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)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
З а в т р а к	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		
О б е д	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 пеклеванный	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,	№ рецептур ы (ккал)	Сборник рецептур	
			Б	Ж	У				
<i>Неделя: вторая День: четверг</i>									
З а в т р а к	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		
О б е д	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 пеклеваный	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)	№ рецепту ры	Сборник рецепту
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
З а в т р а к	Биточки, рубленые из птицы	100	14,54	13,6	9,0	216	323	20
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	20
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	20
	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		
О б е д	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,43	6,08	8,36	93	34	20
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,71	12,1	85,8	101	20
	Плов из птицы	280	26,5	22,33	46,83	493	291	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	*20
	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):	910	35,8	31,8	118,8	978		
<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		

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.