

Согласовано  
Директор МКОУ «СШ № 9»  
Ткачев А.В.Ткачев

«07» ноября 2024 года



Утверждено  
Индивидуальный предприниматель  
Курина Ольга Семёновна

Курина О.С.  
«07» ноября 2024 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ОСЕННЕ-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 Б, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая    День: понедельник</i>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	6,0	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	60	5,6	0,6	28,96	140	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	<b>Итого за приём пищи: (завтрак)</b>	<b>642</b>	<b>14,91</b>	<b>15,55</b>	<b>117,16</b>	<b>606,86</b>		

	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>								
<b>Завтрак</b>	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	32,14	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,73	0,4	19,3	93,3	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>570</b>	<b>29,39</b>	<b>17,01</b>	<b>103,1 7</b>	<b>683</b>		

**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>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250/5	7,05	6,56	40,48	248,78	182	2016
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК №11	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>577</b>	<b>15,8 5</b>	<b>11,83</b>	<b>115,8 1</b>	<b>602,45</b>		

**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>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рыбные	100	8,68	7,33	12,46	150	234	2015
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,00	36,6	366	2016
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,6	304	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>580</b>	<b>18,9 7</b>	<b>16,47</b>	<b>116,75</b>	<b>687,87</b>		

	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>								
<b>Завтрак</b>	Птица, тушённая в соусе	120	15,0	4,67	4,78	120,0	318/366	2015
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,31	46,37	292,5	171/302	2015
	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67	ТТК №6	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>572</b>	<b>30,1</b>	<b>12,5</b>	<b>90,48</b>	<b>591,17</b>		

	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>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,08	11,18	33,48	260	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	50	4,67	0,5	24,13	116,67	ТТК №6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>632</b>	<b>14,0 6</b>	<b>15,78</b>	<b>87,31</b>	<b>549,53</b>		

## 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>								
<b>Завтрак</b>	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	32,14	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,73	0,4	19,3	93,3	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>570</b>	<b>29,09</b>	<b>24,66</b>	<b>93,37</b>	<b>710</b>		

	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>								
<b>Завтрак</b>	Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком	150/40	29,31	24,34	46,52	523,85	ТТК №7	
	Кондитерские изделия	100	8,0	9,5	72	350	ТТК №11	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>555</b>	<b>41,87</b>	<b>34,36</b>	<b>157,65</b>	<b>1050,52</b>		

	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>								
<b>Завтрак</b>	Биточки, рубленые из птицы	100	14,54	13,6	9,0	216	323	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	55	5,13	0,55	26,5	128,3	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>35,34</b>	<b>22,00</b>	<b>91,2</b>	<b>695,70</b>		

**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>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250/5	7,72	6,56	34,70	228,87	182	2016
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК №11	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,6	28,9	140,0	ТТК № 6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>580</b>	<b>17,39</b>	<b>11,93</b>	<b>114,6</b>	<b>603,87</b>		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

дети с 12 лет и старше (завтрак)

День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	642	14,91	15,55	117,16	606,86
2	570	29,39	17,01	103,17	683,00
3	577	15,85	11,83	115,81	602,45
4	580	18,97	16,47	116,75	687,87
5	572	30,1	12,5	90,48	591,17
6	632	14,06	15,78	87,31	549,53
7	570	29,09	24,66	93,37	710,00
8	555	41,87	34,36	157,65	1050,52
9	550	35,34	22,00	91,2	695,7
10	580	17,39	11,93	114,60	603,87
Итого за весь период	5828	246,97	182,09	1087,50	6780,97
Среднее значение за период	582,8	24,69	18,20	108,75	678,09
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./