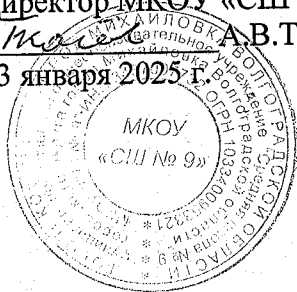
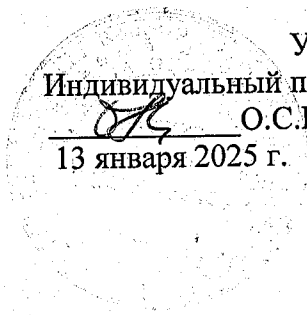


Согласовано
Директор МКОУ «СП № 9»
Макаров А.В.Ткачев
13 января 2025 г.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Курина О.С.Курина
13 января 2025 г.



Основное (организованное) меню
для организации детей 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

Воспитательная работа								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ь, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: понедельник								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливоч	250/5	7,58	13,56	53,68	367,5	174	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
	Итого за приём пищи: (завтрак)	680	13,85	14,78	112,34	638,0		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: вторник								
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	32,14	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,73	0,4	19,3	93,3	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	570	29,39	17,01	103,17	683		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ь, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: среда								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	270/5	7,65	7,13	43,93	270,0	182	2016
	Сыр порциями	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	2015
	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	
	Итого за приём пищи (завтрак):	559	15,09	11,13	83,26	471,03		

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			
Неделя: первая День: четверг								
Завтрак	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	
	Итого за приём пищи (завтрак):	580	18,97	16,47	116,75	687,87		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: пятница								
Завтрак	Каша гречневая с куриным филе и овощами	280	38,64	21,0	55,16	436,8	ТТК № 15	
	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
	Итого за приём пищи (завтрак):	552	43,44	21,52	94,49	615,47		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: вторая День: понедельник								
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,6	13,98	41,85	325	175	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
	Итого за приём пищи (завтрак):	670	12,94	15,1	95,68	572,17		

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			
Неделя: вторая День: вторник								
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	32,14	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,73	0,4	19,3	93,3	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	570	29,09	24,66	93,37	710		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ь, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: вторая День: среда								
Завтрак	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	
	Итого за приём пищи (завтрак):	555	41,87	34,36	157,65	1050,52		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: вторая День: четверг								
Завтрак	Биточки, рубленные 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	
	Итого за приём пищи:	550	35,34	22,00	91,2	695,70		

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			
Неделя: вторая День: пятница								
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	270/5	8,38	7,13	37,6	248,4	182	2016
	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	5,60	0,6	28,9	140,0	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	562	16,69	11,23	81,5	490,76		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
дети с 12 лет и старше (завтрак)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	680	13,85	14,78	112,34	638,0
2	570	29,39	17,01	103,17	683,0
3	559	15,09	11,13	83,26	471,03
4	580	18,97	16,47	116,75	687,87
5	552	43,44	21,52	94,49	615,47
6	670	12,94	15,1	95,68	572,17
7	570	29,09	24,66	93,37	710
8	555	41,87	34,36	157,65	1050,52
9	550	35,34	22,00	91,2	695,70
10	562	16,69	11,23	81,5	490,76
Итого за весь период	5848	256,67	188,26	1029,41	6614,52
Среднее значение за период	584,8	25,67	18,83	102,94	661,45
В норме 20-25% от суточной	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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./