

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



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

Основное (организованное) меню
для организации детей в образовательных учреждениях
для возрастной группы 7-11 лет 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)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: понедельник								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	6,0	10,84	42,9	293	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)	630	12,27	12,06	101,5	563,5		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: вторник								
Завтрак	Котлета, рубленная из птицы (филе)	90	16,0	8,07	14,97	196	322	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	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	32,14	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (второй завтрак):	500	25,33	14,04	90,76	589,50		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: среда								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250/5	7,088	6,6	40,68	250	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):	539	14,53	10,60	80,01	471,03		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.
 Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: четверг								
Завтрак	Котлеты рыбные	90	7,82	6,93	11,21	135	234	2015
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,6	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):	520	17,15	14,15	106,56	616,27		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: пятница								
Завтрак	Каша гречневая с куриным филе и овощами	250	34,5	18,75	49,25	390,0	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):	522	39,3	19,27	88,58	568,67		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: вторая День: понедельник								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/5	6,08	11,2	33,48	260	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):	620	11,42	12,4	87,31	507,17		

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			
Неделя: вторая День: вторник								
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	32,14	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	81,37	614		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность , (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: вторая День: среда								
Завтрак	Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком	100/40	21,6	17,94	34,28	386	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):	505	34,34	27,96	145,41	912,67		

	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	90	13,1	12,24	8,1	194	323	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	45	4,20	0,45	21,7	105,0	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	500	30,27	19,24	78,2	601		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.
 Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Рекомендуемая категория: 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			
Неделя: вторая День: пятница								
вЗавтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250/5	7,76	6,6	34,88	230	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):	542	16,07	10,7	78,78	472-36		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

Дети с 7 до 11 лет (завтрак)

День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	630	12,27	12,06	101,5	563,5
2	500	25,33	14,04	90,76	589,5
3	539	14,53	10,60	80,01	471,03
4	520	17,15	14,15	106,56	616,27
5	522	39,3	19,27	88,58	568,67
6	620	11,42	12,4	87,31	507,17
7	500	25,08	20,42	81,37	614,00
8	505	34,34	27,96	145,41	912,67
9	500	30,27	19,24	78,20	601,00
10	542	16,07	10,7	71,80	426,36
Итого за весь период	5 378	22576	160,84	938,48	5 916,17
Среднее значение за период	537,8	22,58	16,09	93,85	591,61
В норме 20-25% от суточной	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75-83,75	470-587,5

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./