

«Согласовано»:

Директор МКОУ «СШ №4»

*А. В. Пастухов*  
А. В. Пастухов

« 09 » « СШ № 4 » 2024 г.

«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель

Курина Ольга Семеновна

*О. С. Курина*

« 09 » « 01 » 2024 г.

### Основное (организованное) меню

Для организации питания детей в образовательных учреждениях

для возрастной группы 12-18 лет на осенне-зимний сезон



Согласовано  
Директор МКОУ «СП №4»

Частухов А.В./



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Курина О.С./

**10-дневное меню с 12 и старше лет**

**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>								
<b>Завтрак</b>	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	2015
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>690</b>	<b>21,22</b>	<b>20,74</b>	<b>114,0 9</b>	<b>731,5</b>		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	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	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>570</b>	<b>28,66</b>	<b>16,81</b>	<b>103,2 4</b>	<b>681,6</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>								

Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47
	Плов из птицы	200	18,9	16,5	33	299	291
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>572</b>	<b>24,49</b>	<b>21,77</b>	<b>81,03</b>	<b>561,57</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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая День: четверг</i>							
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	100	17,5	16,65	6,2	245	329
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366
	Бобовые отварные (горох)	180	15,6	7,83	40,7	291,4	198
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>595</b>	<b>37,5</b>	<b>26,85</b>	<b>90,28</b>	<b>748,52</b>	

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры
			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
	Рагу из птицы	250	18,3	15,2	21,7	297	289
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,36	29,16	136,8	ТТК №6
	<b>Итого за приём пищи (завтрак):</b>	<b>610</b>	<b>24,8</b>	<b>15,76</b>	<b>74,86</b>	<b>540,6</b>	

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Сыр (порциями)	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК №6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	0,6		

<i>Итого за приём пищи (завтрак):</i>	632	13,0 6	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)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	<i>Итого за приём пищи (завтрак):</i>	570	28,3 6	24,46	93,44	708,6		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
<b>Завтрак</b>	Птица, тушённая в соусе	120	12,1	11,44	4,78	176	318/366	2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,31	46,37	292,5	171/302	2
	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	2
	<i>Итого за приём пищи (завтрак):</i>	572	26,2 8	19,02	90,72	645,37		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рыбные	100	8,68	7,33	12,46	150	234	20
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	20
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,6	304	20
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	20
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	<i>Итого за приём пищи:</i>	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	Сборн рецепт
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>585</b>	<b>26,15</b>	<b>21,46</b>	<b>101,11</b>	<b>702,57</b>		

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 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./