



Согласовано
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Врио Директора НГ МУП "Школьное питание"
И.А. Коваль

НГ МУП "Школьное питание"

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания (Завтрак, 1 смена) для обучающихся

возрастной категории 7-11 лет(вариант 1)

Вариант1 Неделя: Первая

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции(г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
							С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	P				
ЗАВТРАК 1 день 1 неделя 7-11 лет																		
Сыр (порциями)	97/2004	15	3,48	4,42	0	54	0,1	0,03	0,6	0,01	132	5,3	0,15	75				
Масло (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,08	0,5	0	2,4	0	0,02	3				
Каша молочная жидкая рисовая	185/2011	200/5	4,94	6,43	30,77	208,63	0,5	20	0	0,1	130,56	30,18	0,5	94,95				
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0				
Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,03	74,4	0	0	0	0,03	6	4,2	0,33	19,5				
Йогурт с массовой долей 2,9%	пром.пр.	125	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20				
Фрукты (мандарин)	368/11	175	1,4	0,35	15,1	66,5	66,5	0	0	0,01	61,25	29,7	0,17	29,75				
Итого:		760	19,61	25,2	92,57	657,05	74,23	20,17	1,1	0,18	591,5	19,25	2,2	223,4				
ЗАВТРАК 2 день 1 неделя 7-11 лет																		
Помидор свежий порционно	576/2004	72,6	0,79	0,14	2,75	17,2	8,7	0,00	0,08	0,04	1,68	14,52	0,65	18,87				
Шницель рубленый	ТТК 03.03.2023	100	15,9	14,4	16	216,24	15,8	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0				
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,04	0,20	0,14	36,90	30,00	0,28	84,00				

Чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,000	12,00	6,00	0,80	0,00
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,03	74,4	0	0	0	0,03	6	4,2	0,33	19,5
Хлеб ржано-пшенич, витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты (киви)	368/11	142,4	0,94	0,47	9,56	51,20	252,00	0,00	0,42	0,03	56,80	35,50	0,11	48,28
Итого:		715	24,19	22,19	86,58	610,54	281,69	26,02	2,02	0,27	134,93	99,62	2,95	200,65
ЗАВТРАК 3 день 1 неделя 7-11 лет														
Паста с филе грудки индейки/ огурец свежий порционно	ТТК 29.11.2022	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
Кофейный напиток	ТТК 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
Фрукты(груша)	368/11	165	0,73	0,54	19,2	75,20	8,75	0,00	0,66	0,03	31,35	19,80	3,79	26,40
Итого:		590	17,82	17,94	90,37	615,97	25,63	0,00	1,91	0,27	162,36	78,53	4,94	328,10
ЗАВТРАК 4 день 1 неделя 7-11 лет														
Запеканка из творога/ со сгущенным молоком	366/2004	150/30	16,20	16,30	29,90	377,20	1,10	0,05	1,50	0,22	184,10	37,00	1,16	275,00
Какао с вар.шокол	ТТК 7.07.2022	200	3,38	3,38	18,56	90,72	0,55	0,000	0,00	0,000	135,290	30,96	0,93	0,00
Хлеб пшеничн. в/с, витаминиз.	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (апельсин)	368/11	166	1,5	0,35	14,4	71,50	99,06	0,00	0,33	0,06	56,44	21,61	0,49	38,24
Итого:		566	22,66	20,21	72,90	589,02	100,71	0,05	1,83	0,31	381,83	93,77	2,91	332,74
ЗАВТРАК 5 день 1 неделя 7-11 лет														
Помидор св.порцион.	576/2005	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00
Рыба запечен. под овощами (минтай)	ТТК от 09.01.2023	100	10,3	6,6	3	102,00	2,45	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	
Рис отварной	511/2004	150	2,42	2,86	24,44	209,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,91	10,80	0,37	0,00
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00
Хлеб пшеничн. в/с, витаминиз.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано-пшенич, вит.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты свежие (груша)	368/11	200	0,5	0,5	11,75	60,10	12,80	0,00	0,20	0,04	20,40	11,52	2,81	14,08

Итого:		760	19,87	13,05	79,05	585,40	22,58	0,07	1,16	0,23	197,41	89,09	5,64	253,58
Вариант 1 Неделя: Вторая														
ЗАВТРАК 1 день 2 недели														
7-11 лет														
Сыр (порциями)	97/2004	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,00	0,00	0,01	176,00	7,06	0,20	0,00
Каша молочная жидкая геркулесовая	185/2011	200/5	6,68	5,17	32,3	221,53	1,62	0,00	0,00	0,00	180,10	58,37	1,90	0,00
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,4	0,00	0,00	0,00	0,03	6	4,2	0,33	19,5
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48	0,00	0,00	0,00	0,05	8,7	14,1	1,17	45
Фрукты (мандарин)	368/11	170	1,36	0,34	12,75	64,60	64,60	0,00	0,00	0,00	59,50	18,70	0,17	0,00
Йогурт	пром.пр.	125	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,03	124,00	15,00	0,10	1,20
Итого:		780	23,65	18,40	102,66	668,05	73,49	0,06	0,00	0,11	689,59	148,39	4,80	65,70
ЗАВТРАК 2 день 2 недели														
11 лет														
Салат "Легкий"	ТТК 20.10.2017	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00
Печень тушенная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,00	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00
Напиток из шиповника	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (груша)	368/11	190	0,76	0,57	19,61	87,01	9,52	0,00	0,00	0,06	36,93	12,00	2,30	0,00
Итого:		730	22,92	22,27	111,41	698,44	275,71	0,00	0,00	0,72	159,47	59,61	5,13	64,50
ЗАВТРАК 3 день 2 недели														
7-11 лет														
Салат из соленых огурцов с луком	№15/2011	100	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00
Спагетти (или другие макаронные изделия) с соусом бешамель	ТТК 30.01.2023	200	9,85	9,75	27,86	238,59	0,65	0,00	0,00	0,00	244,52	20,40	0,90	0,00
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	2,06	1,82	17,72	93,4	1,3	0,0	0,0	0,0	113,1	12,6	0,1	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (киви)	368/11	221	1,76	0,88	17,9	103,87	18,00	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
Итого:		761	17,05	18,42	84,53	586,67	36,65	0,00	0,00	0,08	430,84	92,48	4,06	64,50

ЗАВТРАК 4 день 2 неделя														
7-11 лет														
Огурец св.порцион.	576/2004	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00
Гуляш	№401/1994	100	14,4	13,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,00	0,04	11,50	0,00	2,31	0,00
Булгур с овощами	ТТК.от 16.01.23	150	6,99	8,59	41,7	272,1	2,98	0,00	0,00	0,00	28,22	36,23	2,19	0,00
Чай с лимоном	685/2004	200	0,2	0	14	56,0	2,8	0,0	0,0	0,0	12,8	2,2	0,3	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (яблоко)	368/11	200	0,7	0,7	17,2	77,44	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
Итого:														
690														
24,71														
23,35														
93,55														
689,70														
22,75														
0,00														
0,06														
0,18														
74,13														
8,88														
82,50														
ЗАВТРАК 5 день 2 неделя														
7-11 лет														
Рыба запеченая с помидором и сыром (минтай)	ТТК 12.01.23г	100	19,47	19,04	1,92	166,92	14,62	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	0,00
Каша ячневая рассыпчатая/огурец консервированный порционно	Таб. 4/2004 576/2004	150/50	6,88	6,45	36,12	230,05	1,27	0,00	0,00	0,16	154,50	35,92	0,92	0,00
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (мандарин)	368/11	143,5	1,43	0,35	13,42	53,20	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	0,10	0,00
Итого:														
694														
34,37														
29,56														
92,42														
647,29														
54,44														
0,01														
0,30														
0,30														
125,55														
4,03														
64,50														

Стоимость питания 160 рублей в день

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "Де-Ли принт" Москва 2011 г.
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Де-Ли принт 2008г.

Технолог:

Петросова Т.С.

Технолог:

Давлатова А.В.