

СОГЛАСОВАНО:

ИП Батракова О. В.

*Батракова*

О. В. Батракова/

2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "Созвездие"

*Кобзева*

Т.Г. Кобзева/

2023 года

Примерное дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
Каша молочная манная жидккая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>570,5</b>	

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,5</b>	<b>27,6</b>	<b>128,2</b>	<b>833,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>43,4</b>	<b>215,8</b>	<b>1 404,4</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур или ТТК
Батон	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>109,2</b>	<b>685,7</b>	
<b>Обед</b>						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	80					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>132,6</b>	<b>884,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>49,1</b>	<b>241,8</b>	<b>1 569,7</b>	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>17,0</b>	<b>111,3</b>	<b>640,8</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептур или ТТК
Рагу овощное	150					Сборник рецептур или ТТК

Компот из свежих плодов	200						Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50						
Хлеб пеклеванный	70						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>30,5</b>	<b>117,5</b>	<b>717,1</b>		

#### Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки,nectары,компоты) или Кисломолочная продукция	200		Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		40,8    47,5    228,8    1 357,9	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидккая с маслом	200				350	Сборник рецептур или ТТК
Яйцо вареное вскрутыю	1шт				150	Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком	200				250	Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60				150	
		10,4	15,0	87,6	570,5	

19

Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>22,7</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>803,9</b>	

#### Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		42,1	43,7	202,5	1 374,4	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептур или ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептур или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,7</b>	<b>39,2</b>	<b>66,0</b>	<b>709,6</b>	

Обед

Состав					
Икра морковная	60				Сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200				Сборник рецептур или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30				Сборник рецептур или ТТК
Каша пшеничная вязкая	150				Сборник рецептур или ТТК
Кисель из повидла	200				Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пеклеванный	40				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>125,9</b>	<b>813,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>64,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1 523,4</b>

6 день

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200			Сборник рецептур или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90			Сборник рецептур или ТТК
Картофель отварной с маслом	150			Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200			Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50			
Хлеб пеклеваный	70			
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6
		44,7	48,3	722,8
Всего за день:				1 361,0

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом	40/10					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,1	15,9	60,4	435,0	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	820	25,5	21,8	133,2	829,6	
Всего за день:		37,6	37,7	193,6	1 264,6	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вскрутое	1шт					Сборник рецептур или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	17,8	14,4	90,1	559,5	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	850	27,9	20,3	153,1	902,9	
Всего за день:		45,7	34,7	243,2	1 462,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,5	72,8	441,3	

Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60				
Щи из свежей капусты с картофелем	200				Сборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30				Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150				Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200				Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пеклеваный	70				
Итого за прием пищи:	850	23,1	35,9	135,9	963,4
Всего за день:		34,8	47,4	208,7	1 404,7

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидккая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8					Сборник рецептур или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2	
Всего за день:		34,3	42,8	194,2	1 300,4	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептур или ТТК
Плов из птицы	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2	
Всего за день:		34,3	42,8	194,2	1 300,4	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
Кофеинный напиток на молоке	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6	

Обед

Икра морковная	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептур или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5	

Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки,nectары,компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		47,1	48,1	267,2	1 615,1	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	30/10/20					Сборник рецептур или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4	

Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60				
Щи из свежей капусты с картофелем	200				Sборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30				Sборник рецептур или ТТК
Картофель отварной с маслом	150				Sборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200				Sборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пеклеваный	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,9</b>	<b>824,3</b>

Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200			Sборник рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>41,6</b>	<b>181,7</b>
				<b>1 227,7</b>

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100				Sборник рецептур или ТТК	
Омлет натуральный	150				Sборник рецептур или ТТК	
Бутерброд с маслом	40/10				Sборник рецептур или ТТК	
Какао с молоком	200				Sборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>40,7</b>	<b>54,9</b>	<b>681,3</b>	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200				Sборник рецептур или ТТК	
Котлеты, биточки, шницели	90				Sборник рецептур или ТТК	
Макаронные изделия отварные (рожки)	150				Sборник рецептур или ТТК	
Компот из смеси сухофруктов	200				Sборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>908,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>53,1</b>	<b>63,5</b>	<b>201,6</b>	<b>1 589,5</b>

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200				Sборник рецептур или ТТК	
Бутерброд с сыром	30/10/10				Sборник рецептур или ТТК	
Кофейный напиток на молоке	200				Sборник рецептур или ТТК	
Батон	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,4</b>	<b>654,0</b>	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп из овощей	200				Sборник рецептур или ТТК	
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30				Sборник рецептур или ТТК	
Каша гречневая вязкая	150				Sборник рецептур или ТТК	
Кисель из повидла	200				Sборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>20,4</b>	<b>132,7</b>	<b>805,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>40,0</b>	<b>41,4</b>	<b>233,1</b>	<b>1 459,2</b>

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	592,3	653,4	3 026,4	19 914,4
Среднее значение за период	42,3	46,7	216,2	1422,5