

Приложение № 1
к муниципальному контракту
№ 0329300301924000010
от _____ 2024 г.

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ВОЗ возрастной категории с 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	500	18,54	19,60	72,27	566,00		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Картофельное пюре	200	4,00	7,60	31,60	211,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	14,40	11,00	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348

Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	870	26,46	25,70	107,20	822,42		
Итого за день	870	45,00	45,30	179,47	1388,42		

**День 2 Неделя 1
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-дг-2020
Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за завтрак	570	18,86	16,14	83,70	573,70		

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,00	6,10	82,40	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Сул-тапша домашняя	250	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Макаронны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курлицы	100	11,50	6,60	9,40	128,30	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020, ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003

Итого за Обед	820	25,63	23,84	113,04	757,50	
Итого за день	820	44,49	39,98	196,74	1331,20	

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макароны отварные с сыром	200	8,50	10,5	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	70,5	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за Завтрак	610	19,25	15,70	79,99	537,76		

ОБЕД

Салат из свежы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с пшеном	250	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№20
Жаркое по-домашнему	200	14,10	16,30	33,60	395,10	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	26,00	26,33	110,00	788,00		
Итого за день	770	45,25	42,03	189,99	1325,76		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая

Наименование блюда	г.	белки	г.	жиры	г.	углеводы	г.	ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептур 2013	30			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	71			
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003			
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептур 2011	372			
Итого за Завтрак	510,00	17,34	16,34	75	499,88					
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептур 2015	47			
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептур 2003	22			
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5			
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-Эп-2020			
Хлеб ржано-пшеничный пектеванский	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8			
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003			
Итого за Обед	770	26,91	26,13	109,47	768,45					
Итого за день	770	44,25	42,47	184,27	1268,33					

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Макаронник с мясом	г.	г.	г.	г.	ккал	Сборник рецептур 2007	285, ТТК №19
	180	12,78	15,90	34,65			

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Итого за Завтрак	510,00	18,54	17,04	71,53	488,07		
ОБЕД							
Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,32	4,50	68,85	НИИ гигиены 2020	54-16з-2020
Суп Полевой	250	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Тертель мясные паровые	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Рис отварной	200	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	890	26,37	25,97	115,07	820,85		
Итого за День	890	44,91	43,01	186,60	1308,92		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Каша манная	200	6,9	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020

Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	19,12	19,66	75,72	587,50		
ОБЕД							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Биточки паровые	90	4,60	9,00	8,45	130,10	Сборник рецептов 2012	306, ТТК №11
Пюре из бобовых с маслом	150	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептов 2011	372
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванной	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	810	25,61	23,70	112,62	765,30		
Итого за День	810	44,73	43,36	188,34	1352,80		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Каша гречневая рассыпчатая	150	г. 8,20	г. 6,50	г. 42,80	ккал 262,50	НИИ гигиены 2020	54-4-2020
Гуляш	100	г. 4,90	г. 8,50	г. 4,02	115,00	Сборник рецептов 2005	246, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	60	г. 1,02	г. 3,00	г. 5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	г. 2,40	г. 0,30	г. 14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за завтрак	540	16,82	18,30	73,19	529,12		
ОБЕД							
Морковь по-корейски	60	1,00	3,00	26,00	153,00	ТТК 20	20
Щи по-уральски	250	1,90	5,50	7,00	147,00	Сборник рецептов 2004	128, ТТК 19
Плов с курицей	200	15,20	17,00	36,10	342,00	Сборник рецептов 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	23,20	26,30	102,80	807,10		
Итого за день	770	40,02	44,60	175,99	1336,22		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	8,7	12	38,4	230,6	Сборник рецептов	ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	510,00	18,72	18,50	70,50	488,10		

ОБЕД

Салат из свежих с зеленым горошком	60	2,90	6,51	2,10	66,26	Сборник рецептов 2011	53, ТТК №13
Рассольник Ленинградский	250	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Макаронья отварные	180	6,00	6,36	42,00	249,60	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	870	26,37	25,25	105,48	736,26		
Итого за день		45,09	43,75	175,98	1224,36		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептов 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак	510	17,53	16,26	80,77	524,28		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Суп картофельный с горохом	250	3,60	6,50	12,10	121,00	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020, ТТК №12
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,20	6,50	42,30	662,30	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гречка	100	4,30	3,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2005	24б, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	820	23,22	25,30	113,99	781,82		
Итого за День		40,75	41,56	194,76	1306,10		

День 10 Недела 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Жаркое по-домашнему	г. 200	г. 14,1	г. 15,8	г. 25,6	кал 306,3	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,2	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,4	0,3	14,6	72,6	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак	500,00	17,51	16,30	72,33	514,10		
ОБЕД							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70

Суп крестьянский с перловой крутой	250	7,9	8,9	23,8	190,8	НИИ гигиены 2020	54-10с-2020, ТТК 17
Котлеты рыбные в сметанном соусе	100	3,24	9,57	22,50	210,8	Сборник рецептов 2004	388, ТТК 18
Картофельное пюре	180	3,60	8,34	28,44	192,33	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеваный	200	0,30	0,50	3,40	29,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Итого за Обед	850	25,50	26,23	110,72	769,86	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за день		43,01	42,53	183,05	1283,96		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		6	ж	уг	ккал		
Итого за период		437,50	428,59	1855,19	13126,07		
Среднее значение за период		43,75	42,859	185,519	1312,607		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Год ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делги плюс, 2011. - 54с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делги принт, 2012.- 584с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делги плюс, 2015 г.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Год ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Год общей редакцией В. Т. Лапшиной. - М.: «Хлебродинформ», 2004 г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делги принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Год ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делги плюс, 2017. - 54с.

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ

Составители: И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. ...

Рецензенты: ...

Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.
Технико-технологические карты