



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30,6</b>	<b>29,0</b>	<b>129,6</b>	<b>905,6</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, Ци из свежей капусты с картофелем №88	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 88	
Фрикадельки куриные №297	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	15,4	12,3	8,9	208,2	297	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	28,8	132,5	398	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>30,9</b>	<b>25,3</b>	<b>124,5</b>	<b>862,5</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
Рис припущенный с томатом №513	180	4,8	4,8	47,3	252,9	513	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27,1</b>	<b>18,5</b>	<b>139,2</b>	<b>834,2</b>		

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежкла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289	2011
Рагу из птицы №289	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Хлеб пеклеваннаяй	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,6</b>	<b>23,1</b>	<b>115,9</b>	<b>787,9</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Фрикадельки куриные №297	100	15,4	12,3	8,9	208,2	297	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363К	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>24,4</b>	<b>122,6</b>	<b>835,1</b>		

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>32,5</b>	<b>31,4</b>	<b>117,0</b>	<b>881,8</b>		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, Суп из овощей №135	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК №	
Котлета рубленая из курицы №294	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Каша пшеничная вязкая №303	100	16,2	20,8	15,1	312,8	294	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	4,8	5,0	29,5	182,9	303	2011
Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	28,8	132,5	398	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28,6</b>	<b>30,3</b>	<b>113,8</b>	<b>857,6</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,7</b>	<b>26,3</b>	<b>111,6</b>	<b>800,0</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Тертельи с рисом №307К	100	12,5	12,1	14,1	214,3	307К	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>28,8</b>	<b>24,9</b>	<b>138,0</b>	<b>889,0</b>		



## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,6</b>	<b>21,5</b>	<b>129,9</b>	<b>844,7</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>			
<b>Итого за период</b>	<b>297,9</b>	<b>254,7</b>	<b>1 242,1</b>	<b>8 511,9</b>			
<b>Среднее значение за период</b>	<b>29,8</b>	<b>25,5</b>	<b>124,2</b>	<b>851,2</b>			

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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