

"Согласовано"

Директор МОУ

Иванова В.М.

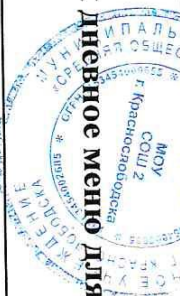
№ 1. К. Валентинов

"Утверждено"

ИПЧекунков О.А.

Иванова В.М.

Валентинов



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

1 день

Иванова В.М.

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

Каша молочная рисовая №174	250/5	7,0	12,3	38,3	341,5	174	2004
Бутерброд с маслом повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	10,4	19,6	83,3	628,9		

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая №174	250/5	7,0	12,3	38,3	341,5	174	2004
Бутерброд с маслом повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	10,4	19,6	83,3	628,9		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тфтели с соусом 2 -вариант № 462/593	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,8	33,6	213,8	302	2016
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	582	21,7	28,1	89,0	669,9		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250/10	6,9	7,9	42,0	283,2	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	18,6	16,8	95,4	618,6		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,7		
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,7	14,2	10,9	140,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	180	3,7	8,9	25,9	197,8	125/128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	645	23,4	24,0	88,8	573,6		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,7		
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	580	29,6	30,0	94,2	674,2		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250	9,5	9,0	29,0	333,8	302	2004
Бутерброд с маслом № 1	40/10	3,7	5,5	19,6	168,9	1	2004
Фрукты свежие (Яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Чай с молоком № 378	200	1,6	1,6	17,3	87,0	378	2011
Итого за прием пищи:	650	15,4	16,7	80,2	658,1		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Коллета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Соус томатный № 593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	26,0	28,5	79,1	659,9		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша геркулесовая вязкая № 302	250	10,1	14,4	59,8	339,5	302	2004
Сыр (порциями) № 97	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97	2004
Дйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	567	22,9	23,6	98,9	614,0		

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

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,4	12,8	61,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Фрикадельки из птицы с соусом № 297 /593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,0	297/593	2011/2004
Рис припущенный № 305	180	4,3	5,2	44,0	220,0	305	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	675	28,2	20,1	105,1	669,0		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	250	6,9	15,1	43,4	364,2	175	2011
Бульброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	10,5	22,4	89,6	671,5		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал		
Итого	6	ж	уг	ккал		
Итого за период	206,7	229,8	903,6	6 437,7		
Среднее значение за период	20,7	23,0	90,4	643,8		

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

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

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