



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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		1 день					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
1. МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
СМЕСЬ СМАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
<b>за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,81</b>	<b>22,66</b>	<b>91,69</b>	<b>626,68</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
КА ПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КА ПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
КА ПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
КА ПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,4</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>		

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ДИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР ИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
СОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,03</b>	<b>22,94</b>	<b>77,63</b>	<b>615,65</b>		

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



Согласовано:  
 Директор:  
 [подпись]

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 )	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017
СОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25/20,95</b>	<b>19,14/19,34</b>	<b>80,33/81,43</b>	<b>544,13/545,73</b>		

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



Прим пищи, наименование блюда	5 день					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175		
	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017	
БРОД С ПОВИДЛОМ №2	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
САХАРОМ № 685	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017	
<b>ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>85,75</b>	<b>552,40</b>			

за прием пищи:

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



Согласовано:

Директор:

*[Handwritten signature]*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
1. МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
2. СМЕСЬ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
3. КОФЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
4. КОФЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
5. КОФЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	550	19,06	20,46	77,50	554,06		

за прием пищи:

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



Согласовано:  
 Директор: *[Signature]*  
 [Signature]

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
И ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА ИКРОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КАПУСТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С ДМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
СОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
<b>За прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,27</b>	<b>23,60</b>	<b>87,69</b>	<b>609,14</b>		

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



Дата: \_\_\_\_\_

Пр: \_\_\_\_\_

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
И ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ ИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ДЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,95</b>	<b>21,06</b>	<b>90,56</b>	<b>586,33</b>		

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



9 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №663	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
ПЕЧЕНЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
САХАР И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,64</b>	<b>21,80</b>	<b>83,75</b>	<b>618,93</b>		

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТВОРОГ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
БЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,45</b>	<b>21,2</b>	<b>92,85</b>	<b>569,93</b>		

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,29/204,99	210,06/210,26	854,68/855,78	5848,09/5849,69
Среднее значение за период	20,2/20,4	21,0/21,0	85,4/85,5	584,8/584,9
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

как рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 543с.

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

как рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД права России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. -

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

как рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи 2011. - 584с.