

Согласовано
Директор МОУ
«Защитника»
Погосова А.В.
«01» сентября 2022г.

Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
«01» сентября 2022г.

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

2022

5-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,6	273,4	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	590	11,7	14,0	103,1	585,7		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,7	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	206,4	203	2011
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	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	552	26,8	27,9	94,4	606,0		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250/5	9,5	9,0	29,0	333,7	302	2004
Бутерброд с 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	12,9	16,3	74,8	640,3		

8-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	0,1	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	220	16,8	22,8	49,0	451,6	291	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	575	20,8	23,1	83,6	616,6		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	250	7,5	10,5	45,0	300,6	302	2004
Бутерброд с сыром № 3	50/10/20	8,5	11,6	24,4	262,6	№3	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	16,3	22,1	84,2	623,2		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250/5	6,3	12,6	38,1	260,8	175	2011
Бутерброд с 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	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	550	9,7	19,9	86,4	567,4		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17,8	14,2	8,8	212,6	297/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,7	33,3	213,8	341	2016
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:	572	28,4	20,1	76,8	578,3		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая № 311	250	6,9	8,5	42	302,6	311	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	590	12,8	12,7	99,7	592,1		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,6	14,2	10,8	155,0	390	2011
Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128	180	3,7	8,8	25,9	197,7	125/128	2011
Соус томатный №593	40	0,2	0,8	1,8	16,5	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	21,4	24,1	77,8	544,5		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	220	22,4	27,8	40,1	427,9	492	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	575	27,7	28,6	89,7	640,7		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	188,5	208,8	870,5	6 009,8
Среднее значение за период	18,9	20,9	87,1	601,0

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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