

**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							
Котлета рубленая из птицы №294	100	11,7	12,9	17,3	228,9	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,4	6,3	36,9	229,3	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9	ТТКС№6	
Итого за прием пищи:	550	22,0	19,5	93,7	633,1		

**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							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №189/596	230/50	14,3	12,1	76,3	430,0	189/596	2011
Бутерброд с маслом №1	50/10	3,8	3,6	16,0	161,0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Итого за прием пищи:	555	18,3	15,7	107,3	649,0		

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески № 468	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	570	29,3	29,6	76,0	636,4		

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,7	12,8	61,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из пшцы № 291	230	17,6	21,8	39,4	442,7	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	585	21,6	22,7	86,7	654,3		

**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							
Каша молочная геркулесовая №302	250	10,1	14,3	51,0	261,2	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	50/10/30	4,1	9,1	38,7	346,6	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Итого за прием пищи:	560	14,5	23,4	104,9	667,8		

**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	15,3	15,7	38,1	338,5	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	3,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Итого за прием пищи:	550	18,9	19,0	84,3	645,8		

**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							
Птица тушеная в соусе №290/587	120	12,0	13,8	6,7	200,4	290/587	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая № 341	180	7,3	5,7	33,3	213,8	341	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	555	22,5	19,7	74,5	564,1		

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	250	12,0	15,6	29,1	342,0	311	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,6	0,6	6,5	43,0	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	550	16,4	16,5	74,9	560,4		

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели рыбная с томатным соусом №239	100/30	11,7	11,2	13,6	187,8	239	2011
Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128	180	3,6	7,4	29,2	204,4	125/128	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	565	18,5	18,8	77,3	542,1		

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,7	12,8	61,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из пшпцы № 291	230	17,6	21,8	39,4	442,7	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	21,7	22,8	81,9	639,3		

**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	203,7	207,7	861,5	6 192,3
Среднее значение за период	20,4	20,8	86,2	619,2

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиТ / 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.