



УТВЕРЖДАЮ:
Директор /ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ

**Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 12-18 лет**

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



Утверждаю: _____



Согласовано: _____

Директор

«Посамкандан Средняк»

Общество с ограниченной ответственностью

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К | 120 | 11,52 | 12,84 | 3,60 | 201,72 | 311К | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ) | 60 | 2,04 | 0,12 | 3,48 | 26,88 | 80 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,76 | 0,35 | 16,90 | 81,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 22,02 | 18,80 | 63,58 | 543,40 | | |
| Всего за день: | 595 | 22,02 | 18,80 | 63,58 | 543,40 | | |

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



Утверждаю: *[Signature]*



[Signature]

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена №175 | 250 | 10,25 | 18,63 | 43,40 | 275,50 | 175 | 2017 |
| БУТЕРБРОД с повидлом №2 (БАТОН) | 30/20 | 3,30 | 0,20 | 27,20 | 117,40 | 2 | 2004 |
| ЧАЙ с сахаром и лимоном №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 14,45 | 19,43 | 100,10 | 521,30 | | |
| Всего за день: | 650 | 14,45 | 19,43 | 100,10 | 521,30 | | |

**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 250 | 25,40 | 30,30 | 41,50 | 501,90 | 492 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ) | 60 | 2,04 | 0,12 | 3,48 | 26,88 | 80 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 31,74 | 30,92 | 89,48 | 729,88 | |
| Всего за день: | 560 | 31,74 | 30,92 | 89,48 | 729,88 | |

**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 | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289 | 250 | 12,81 | 12,65 | 15,20 | 208,00 | 289 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ) | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,30 | 25,70 | ТТК№4 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 17,91 | 13,25 | 59,80 | 410,50 | | |
| Всего за день: | 560 | 17,91 | 13,25 | 59,80 | 410,50 | | |

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250 | 7,25 | 12,75 | 38,50 | 298,70 | 181 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) | 40/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 1 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,61 | 25,14 | 105,59 | 701,20 | | |
| Всего за день: | 550 | 13,61 | 25,14 | 105,59 | 701,20 | | |

**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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 100 | 16,20 | 17,20 | 15,10 | 280,80 | 294 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ) | 60 | 2,04 | 0,12 | 3,48 | 26,88 | 80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 27,34 | 23,41 | 75,48 | 633,18 | |
| Всего за день: | 590 | 27,34 | 23,41 | 75,48 | 633,18 | |

**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 рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К | 100/30 | 12,70 | 12,80 | 15,50 | 227,30 | 307/363 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 | 203 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 22,52 | 24,38 | 94,04 | 695,50 | |
| Всего за день: | 560 | 22,52 | 24,38 | 94,04 | 695,50 | |

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

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

Сборник рецептов 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.