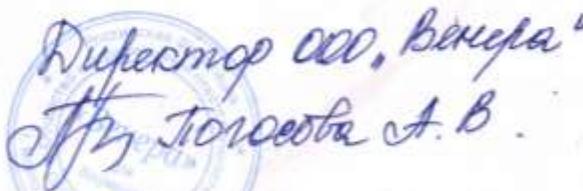
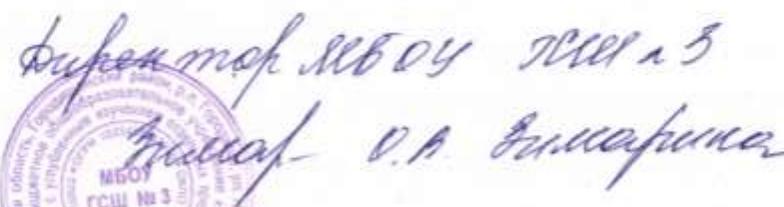


**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
12-18 лет МОУ**

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	40,7	273,5	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	ГТК №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	103,2	585,8		


 Директор ООО «Векра»
 Голосова А.В.


 Директор МБОУ ГСШ №3
 Винарина О.А.

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	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	552	26,9	27,9	94,5	670,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250/5	9,5	9,0	29,0	333,8	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	69,0	640,4		

4 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	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	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:	585	21,6	24,3	79,8	637,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	250	7,5	10,5	45,0	300,6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	562	17,0	16,3	84,4	544,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	----------------	-------------	------------------

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	27,0	27,9	99,0	681,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250/5	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004

Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	685	2004
Итого за прием пищи:	550	9,8	19,9	84,1	633,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,8	33,4	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	20,2	77,0	578,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	----------------	-------------	------------------

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая № 311	200	5,5	6,8	33,6	242,1	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	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	590	11,6	11,2	95,8	554,4		

10 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	13,7	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
Соус томатный №593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	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:	560	21,5	24,1	77,6	526,3		

11 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	2,2	0,7	12,8	61,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	230	23,5	29,1	42,0	447,4	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:	585	28,8	30,0	91,6	660,3		

12 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
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	562	17,0	16,3	84,4	544,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	234,8	248,4	1 040,4	7 286,3
Среднее значение за период	19,5	20,7	86,7	607,2

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

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.

