

Согласовано:

МКОУ Вадковская СШ



Утверждено:

Директор ООО "Венера"



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

**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	№ 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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.2	13.9	103.1	585.8		

2 день

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

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
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		

3 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 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		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--	--

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 № 492	220	16.8	22.8	49.0	451.6	492	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		

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	305.6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
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	15.8	84.4	549.0		

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		

7 день

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

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17.8	14.2	8.8	212.6	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.7	33.3	213.8	302	2004
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		

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	6.9	8.5	42	302.6	311	2004
Чай с молоком № 378	200	1.6	1.6	17.3	87.0	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	600	12.6	10.8	93.1	550.0		

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	2004
Каша перловая рассыпчатая № 171	180	5.3	8.8	37.0	257.6	171	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	23.0	24.1	88.9	604.4		

10 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	0.6	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		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	191.1	200.5	875.2	5 938.5
Среднее значение за период	19.1	20.1	87.5	593.9

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 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.

Согласовано:

МКОУ Зыбасовская СШ

Вечерко Н.В.



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

А.В.Потосова



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 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	150	4.2	7.2	30.5	205.1	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	500	10.8	11.5	93.0	517.5		

2 день

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

Котлета рубленая из птицы № 294	90	14.6	18.7	13.6	223.0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.2	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	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	502	23.4	24.6	81.9	581.3		

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	200/5	7.6	7.2	23.2	267.0	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:	500	11.0	14.5	69.0	573.5		

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)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 492	200	15.3	20.8	39.2	410.6	492	2004
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:	515	19.0	21.1	73.8	570.6		

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	200	6.0	8.4	36.0	240.5	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:	512	15.5	13.7	75.4	483.9		

6 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	200/5	5.0	10.1	30.5	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:	500	8.4	17.4	78.8	567.4		

7 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	90/30	16.0	12.8	8.0	191.4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6.1	4.8	27.8	178.2	302	2004
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:	532	25.4	17.8	70.5	521.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая № 311	200	5.5	6.8	33.6	242.1	311	2004
Чай с молоком № 378	200	1.6	1.6	17.3	87.0	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	550	11.2	9.1	84.7	489.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12.3	12.8	9.8	139.5	390	2004
Каша перловая рассыпчатая № 171	150	4.4	7.3	30.9	206.3	171	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:	520	20.8	21.1	81.5	534.3		

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)	60	1.3	0.4	7.7	37.0	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	200	20.4	25.3	36.5	389.0	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:	515	24.8	25.9	81.0	577.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	170.3	176.7	789.6	5 417.0
Среднее значение за период	17.0	17.7	79.0	541.7

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., Тугельян В.А.