

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
Для учащихся 5-го по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ

Утверждено
 Общественным советом
 №1
 для документов
 ОГРН 1192740974016
 РОССИЯ, г. МОСКВА
 ИНН 7707114232

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №100
 ОГРН 5050000000000
 Директор:
 Солясов А.О.
 ДОКУМЕНТОВ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА"	250	9,37	11,42	41,37	296,87	54-16к	2017м	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	1,75	0,40	11,00	66,66	703	2017м	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010м	
Итого за прием пищи:	550	15,26	12,32	90,23	533,43			

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
 для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	4,5	7,6	76,0	54-13з	2017н
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	17,70	23,60	57,60	504,30	458	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	23,14	28,60	104,36	755,20		

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
 для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017м
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54-12м	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	560	22,39	17,69	79,49	562,52		

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
 для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,76	4,95	3,80	105,00	299	2017м
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,94	7,00	27,25	183,00	128	2010м
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	18,94	12,45	70,41	464,90		

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
 Для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ КУРИНАЯ	90	8,60	10,40	6,80	158,30	246	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	4,54	32,83	193,50	203	2017м
КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ, ОВОЩНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)	60	1,86	0,12	3,9	24,1	101	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,8	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	19,90	15,56	81,39	545,72		

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
Для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250	6,6	7,16	31,52	217,7	54-28к	2017м
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	3	2017м
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,66	15,94	100,60	54-23гн	2022н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
Итого за прием пищи:	620	15,49	17,30	78,73	537,02		

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
Для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	3,30	3,78	48,30	54-24з	2017м
ТЕФТЕЛИ С СТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	14,60	11,04	19,76	217,00	454	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	4,54	32,83	193,50	203	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	560	23,96	19,18	94,62	626,90		

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
 Для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	70/71	2017м
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-45тн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	16,74	18,8	84,56	483,2		

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
Для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	70/71	2017м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	17,70	23,60	57,60	504,30	458	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	22,52	24,26	98,16	687,50		

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
Для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ 150/20	170	20,62	9,4	65,7	348,5	404	2017м
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,60	0,60	14,30	68,40	338	338
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-45гн	2022н
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	560	30,54	15,10	119,67	656,80		

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Завтраки)
для учащихся с 5 по 11 класс (12-18 лет), для членов малообеспеченных семей в муниципальных общеобразовательных школ**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	83,44/106,32	91,81/105,01	394,9/381,58	2807,27/2513,87
Среднее значение за период	16,7/21,26	18,23/21,0	78,98/63,71	561,45/502,76
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2011. - 584с.