

**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**

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

И.В. Введенский

И.В. Введенский СШ



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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	4,5	7,6	76,0	54-133	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	2017м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА ГОШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	54-45гп	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	№ рецептур	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 ВАРЕНОЕ	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2017. - 543с.

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