

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

Утверждено:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:
 Директор:

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rub/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	36,19
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	18,97	19,45	65,56	504,24			76,19

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

Утверждаю:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротконого Е.Ю.

Согласовано:
 Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОГЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	150	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3с	2017м	38,19
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	18
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	17,67	17,10	74,78	514,00			76,19

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



Утверждаю:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткошко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор:

3 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	21
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	220	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	30,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	10
Итого за присем пищи:	550	17,23	18,30	75,53	536,40			76,19

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

Утверждено:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор:

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	12,7	12,8	15,5	227,3	54-15м/54-3с	2022н	25,19
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,70	4,80	36,50	208,00	171	2017м	31
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	21,65	18,10	88,35	611,63			76,19

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

Утверждаю:

Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Директор:

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rub/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	250	10,86	11,92	27,76	206,00	54-16к	2017м	36,19
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	2,10	3,70	17,80	116,00	П.Т.		20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гп	2022г	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	16,32	16,02	79,88	473,44			76,19

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



Утверждаю:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор:

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	300	9,00	10,87	42,26	302,87	54-28к	2017м	21,19
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10/ бут с маслом 35/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м	30
КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	30,08	54-45гн	2022н	15
Хлеб пшеничный	50	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	10
Итого за прием пищи:	550	15,60	19,47	77,36	548,35			76,19

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

Утверждаю:

Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

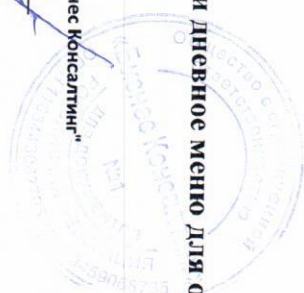
Согласовано:

Директор:

7 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рублей
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	10,9	9,8	22,4	210,6	54-3м/54-3с	2022н	31,19
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	8,10	6,84	30,01	214,36	171	2017м	25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	10
Итого за присем пиши:	550	21,67	16,94	82,10	555,86			76,19

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



Утверждаю:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор:

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rubli
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	25
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	220	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	31,19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	17,76	18,4	74,49	542,3			76,19

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



Утверждаю:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткожило Е.Ю.

Согласовано:
 Директор:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рублей
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ " ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" В ТОМАТНОМ СОУСЕ 90/30	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14р/54-3с	2022н	30,19
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	26
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	17,97	17,80	70,89	485,60			76,19

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

Утверждаю:
 Директор: ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротконого Е.Ю.

10 день

Согласовано:
 Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rubli
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
КАША ДРУЖБА	250	13,57	14,90	34,70	327,18	54-16к	2017м	26,19
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5	4,4	25,2	156	П.Т	2017м	30
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-6кн	2022н	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	10
Итого за прием пищи:	550	21,14	19,60	83,59	596,08			76,19

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

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.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.