

Согласовано:

МКОУ Пугачевская СШ



Маслова Е.А.

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"



И.В.Иванова

Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
очная пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	9,0	13,5	38,6	348	311	2004
ром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
прием пищи:	550	17,1	19,7	95,6	642		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
2 -вариант) с соусом томатным пенная вязкая ром и лимоном иничный	100/30	14,7	18,0	15,9	287	462	2004
	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
прием пищи:	582	24,1	26,5	82,3	667		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пшеница с маслом сливочным сметаной майонезом яблоком варом (каркаде) прием пищи:	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
	250	8,5	10,4	43,9	304	302	2011, 2004
	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
	200	0,2	0,0	15,0	61	378	2011
	600	16,6	18,4	83,5	550		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сметанная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
Пюре отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520	2004
Яблоко	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Каркаде	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Сметана 10% жирности	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
прием пищи:	575	21,3	17,9	86,3	595		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
рисовая с творогом с соусом молочным ром и лимоном ичный прием пищи:	250/50	13,7	16,8	80,6	427	315/596	2004
	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60	686	2004
	50	3,8	0,3	24,4	115	ТТК 6	
	572	17,7	17,1	120,0	602		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
с маслом сливочным очная геркулесовая вязкая ежные (яблоко) юком	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
	250	10,1	14,4	51,0	315	302	2004
	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011
	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
прием пищи:	600	19,5	23,6	92,0	587		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
убленная из птицы ые изделия отварные тний ром ичный	100	16,1	15,1	15,1	232	498	2004
	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
прием пищи:	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
	565	26,5	24,1	91,3	673		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
филе птицы	120	14,8	15,2	4,2	187	337	2004
невая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
ром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
ичный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
прием пищи:	550	24,1	23,7	70,4	568		

