

Согласовано:

Директор школы:

М. С. А. Давушманова

Утверждаю:

Директор ООО «Венера»

А. В. Погосова
«Венера»
"30" августа 2024

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	9,0	13,5	38,6	348	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за 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							
Тфтели (2-фарш) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	287	462	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
Итого за 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							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,5	15,1	145	1	2004
Каша молочная манная	250	8,5	10,4	43,9	301	302	2011/2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	378	2011
Итого за прием пищи:	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							
Котлета рыбная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	21,3	17,9	86,3	595		

5 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Залесанка риковая с творогом с соусом молочным	250/50	13,7	16,8	80,6	315/596	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	572	17,7	17,1	120,0		

6 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	1	2004
Каша молочная геркулесовая в/екал	250	10,1	14,4	51,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	378	2011
Итого за 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			
Завтрак						
Котлета рубленая из птицы	100	16,1	15,1	232	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	265	316	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	26	387	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	565	26,5	24,1	673		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Гуляш из филе птицы	120	14,8	15,2	187	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	205	510	2004
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	550	24,1	23,7	568		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	9 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	210	297/587	2011/2004	
Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6		
Итого за прием пищи:	575	24,2	20,7	96,3	648			
10 день								
Завтрак								
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого ф		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Итого за период		207,6	208,3	918,8	6 129,0			
Среднее значение за период		20,8	20,8	91,9	612,9			
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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могального и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.								
Сборник рецептов и кулинарных изделий листического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:								
Хлебпродинформ, 2002. - 632с.								
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурискин Е.М., Тутельян В.А.								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Маруца - М.:Хлебпродинформ, 1996. - 617с.								