

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:
Директор



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 12-18 лет

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

Утверждаю:



С.В. Терещенкова

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К | 100 | 9,60 | 11,60 | 7,50 | 175,90 | 311К | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 20,40 | 17,75 | 79,50 | 574,00 | | |
| Всего за день: | 630 | 20,40 | 17,75 | 79,50 | 574,00 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:
Директор



В.В. Терешурова

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250 | 14,25 | 12,75 | 43,40 | 275,70 | 175 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) | 40/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 146,00 | 1 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 17,41 | 20,84 | 87,59 | 548,10 | | |
| Всего за день: | 650 | 17,41 | 20,84 | 87,59 | 548,10 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:
Директор



3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455 | 100 | 12,10 | 11,40 | 13,30 | 202,70 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 | 203 | 2011 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 а | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 22,72 | 23,14 | 89,34 | 666,60 | | |
| Всего за день: | 630 | 22,72 | 23,14 | 89,34 | 666,60 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 220 | 18,00 | 21,78 | 35,64 | 380,40 | 492 | 2004 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 22,70 | 22,54 | 76,04 | 577,20 | | |
| Всего за день: | 570 | 22,70 | 22,54 | 76,04 | 577,20 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор:



С.В. Терещук

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30 | 12,50 | 11,77 | 15,60 | 211,30 | 307/363 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №128 | 160 | 4,42 | 5,60 | 28,16 | 164,00 | 128 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | 4,68 | 0,60 | 25,70 | 124,60 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,80 | 17,97 | 84,46 | 557,90 | | |
| Всего за день: | 550 | 21,80 | 17,97 | 84,46 | 557,90 | | |

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

Утверждаю:



С. В. Терешурова

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250 | 7,30 | 8,12 | 24,75 | 232,50 | 181 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) | 30/20 | 3,30 | 0,20 | 15,00 | 116,40 | 2 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | 338 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 11,40 | 8,92 | 69,05 | 475,30 | | |
| Всего за день: | 650 | 11,40 | 8,92 | 69,05 | 475,30 | | |

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

Утверждаю:



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 100 | 13,40 | 16,20 | 16,20 | 280,60 | 294 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 23,50 | 22,45 | 76,00 | 628,10 | | |
| Всего за день: | 630 | 23,50 | 22,45 | 76,00 | 628,10 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



В.В. Терещук

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30 | 12,50 | 11,77 | 15,60 | 211,30 | 307/363 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 5,76 | 10,26 | 33,84 | 255,00 | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 21,96 | 22,63 | 86,94 | 641,10 | | |
| Всего за день: | 560 | 21,96 | 22,63 | 86,94 | 641,10 | | |

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



В. Терещук

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289 | 250 | 18,10 | 18,30 | 30,60 | 345,60 | 289 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТК№6 | |
| ВАФЛИ | 30 | 0,80 | 1,00 | 22,50 | 103,00 | ТТК№ 10 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 24,00 | 19,96 | 95,10 | 645,40 | | |
| Всего за день: | 630 | 24,00 | 19,96 | 95,10 | 645,40 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



Терещукова

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390 | 100 | 12,90 | 9,20 | 6,50 | 132,20 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 180 | 4,56 | 8,16 | 46,70 | 263,16 | 304 | 2011 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 22,16 | 18,12 | 93,60 | 592,16 | | |
| Всего за день: | 630 | 22,16 | 18,12 | 93,60 | 592,16 | | |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|--|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период | | 208,05 | 194,32 | 837,62 | 5 905,86 |
| Среднее значение за период | | 20,81 | 19,43 | 83,76 | 590,59 |
| 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, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.