

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:


Киселев В. Г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор:


О. В. Терещук

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:



«100 баллов»
Киселев Р.Р.

Согласовано:
Директор



«Муниципальное учреждение «Средняя школа №1»
Д.В. Тергунова

1 день

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник репертур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	
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 ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	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		

Утверждаю: _____

ООО "Солж-К"
Киселев В. П.

Директор

Согласовано: _____
Директор: И. В. Терехов

Согласовано: _____
директор _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,06	9,40	18,30	170,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	650	18,09	22,77	91,00	574,10		
Всего за день:	650	18,09	22,77	91,00	574,10		

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

Утверждаю:



ООО, Союз-К
Хисмиев Д. Р.

Согласовано:

Директор



М.С. Курманжанов
О.В. Термудова

3 день

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 128	160	4,42	5,60	28,16	171,00	128	
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 №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	610	21,02	17,76	76,46	544,20		
Всего за день:	610	21,02	17,76	76,46	544,20		

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

Утверждаю:



ООО "Сотоя-К"
Киселев Р. Р.

Согласовано:

Директор



Д. В. Перемудова

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	
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 №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	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:



ООО "Солж-Л"
Киселев Р. Р.

Согласовано:

Директор



ООО "Солж-Л"
Д. 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	685	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	6	
Итого за прием пищи:	560	22,70	23,27	95,74	681,50		
Всего за день:	560	22,70	23,27	95,74	681,50		

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

Утверждаю:



000, 2017-12-12
Кисилев Н.Г.

Согласовано:

Директор



000, 2017-12-12
О.В. Терещук

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	24,75	232,50	181		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	5,00	4,40	27,56	156,00	2		2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338		
Итого за прием пищи:	650	17,10	17,50	82,55	557,50			
Всего за день:	650	17,10	17,50	82,55	557,50			

Утверждаю:

ООО "Солф-К"
Королев Р.Т.

Согласовано

Директор

Кривошеина сестр
Перемцова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294	100/30	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	
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 ЛИМОНОМ №377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	640	22,37	22,17	73,36	609,68		
Всего за день:	640	22,37	22,17	73,36	609,68		

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

Утверждаю:



*Директор МКОУ
Кемелев Р.Г.*

Согласовано:

Директор



*Директор МКОУ
А.Р.В. Тимурова*

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	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	560	22,32	23,35	94,14	679,50		
Всего за день:	560	22,32	23,35	94,14	679,50		

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

Утверждаю:

ООО "Солж-К"
Киселев Д. Р.

Согласовано:

Директор

ООО "Солж-К"
Д. С. В. Персудова

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,77	347,20	289	
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 №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	685	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	6	
Итого за прием пищи:	600	23,18	18,98	72,77	546,00		
Всего за день:	600	23,18	18,98	72,77	546,00		

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

Утверждаю:

ООО, с/од-к
Киселев А.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1023456789"
И.В. Петрова

10 день

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	10,90	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	
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 №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	630	22,16	19,82	93,60	592,16		
Всего за день:	630	22,16	19,82	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		212,04	205,91	835,16	5 935,84
Среднее значение за период		21,20	20,59	83,52	593,58
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. ФГБУ 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.