

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К (гарнир)	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Соус томатный № 363 К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный №1 сорт)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	847	31,7	32,8	104,9	842,4		
Всего за день:		31,7	32,8	104,9	842,4		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

2 день



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5		
	250	6,3	5,6	22,5	168,0	139	2004	
	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011	
	200	0,0	0,0	38,3	147,5	648	2004	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
	850	31,5	25,8	133,2	888,3			
Итого за прием пищи:								
Всего за день:			31,5	25,8	133,2	888,3		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	178,6	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный (высший сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	29,0	15,8	146,5	758,4		
Всего за день:		29,0	15,8	146,5	758,4		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	807	26,6	24,9	108,4	764,1		
Всего за день:		26,6	24,9	108,4	764,1		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

5 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,3	29,7	123,0	872,1		
Всего за день:		29,3	29,7	123,0	872,1		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Кирилов Г.А.

6 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	180	17,3	8,3	38,4	300,6	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный (высший сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (I сорт)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	40,8	19,8	127,6	853,3		
Всего за день:		40,8	19,8	127,6	853,3		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

7 день



7 день

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,3	5,6	22,5	168,0	139	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый (1 сорт)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	31,3	28,3	142,1	945,4		
Всего за день:		31,3	28,3	142,1	945,4		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

9 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	250	2,3	2,6	16,5	99,3	138	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный (высший сорт)	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	28,0	22,9	116,3	784,7		
Всего за день:		28,0	22,9	116,3	784,7		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Кирилов Г.А.

10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	827	29,5	30,9	99,8	796,4		
Всего за день:		29,5	30,9	99,8	796,4		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Кирилов Г.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	306,2	257,0	1 199,5	8 249,2
Среднее значение за период	30,6	25,7	119,9	824,9

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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.