

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: *Денис*  
 \_\_\_\_\_  
 Дата "01" \_\_\_\_\_ 2011 г.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Питание"  
 \_\_\_\_\_  
 Дата "01" \_\_\_\_\_ 2011 г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ \_\_\_\_\_, Новониколаевская с/п.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	30,5	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Фрукты свежие №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,0</b>	<b>20,3</b>	<b>91,0</b>	<b>623,6</b>		

и дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>25,8</b>	<b>25,7</b>	<b>84,5</b>	<b>671,8</b>		



...и дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>21,6</b>	<b>22,9</b>	<b>57,8</b>	<b>525,9</b>		



4-е дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	268	2011
Рагу из овощей №224	200	3,7	13,6	17,9	211,3	224	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,9</b>	<b>35,9</b>	<b>67,0</b>	<b>684,3</b>		



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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	240	13,8	10,4	72,9	439,7	315	2004
Фрукт свежий №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,3</b>	<b>11,0</b>	<b>116,7</b>	<b>636,5</b>		



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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	701	2010
Фрукты свежие №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18,6</b>	<b>17,2</b>	<b>90,0</b>	<b>593,7</b>		



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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	280/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>26,1</b>	<b>26,9</b>	<b>84,4</b>	<b>684,6</b>		



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	6,8	28,4	189,3	518	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>22,4</b>	<b>20,3</b>	<b>89,8</b>	<b>629,8</b>		





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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рыбная №388	100/5	11,7	5,9	8,9	126,0	388	2004
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	304	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>95,4</b>	<b>629,2</b>		



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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,2</b>	<b>23,0</b>	<b>62,4</b>	<b>546,5</b>		



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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	217,6	220,8	839,0	6 225,9
Среднее значение за период	18,1	18,4	69,9	518,8

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.



518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
390\2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
363\2016	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
П.Т.	Печенье	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	<b>Итого</b>	<b>573</b>	<b>21,18</b>	<b>24,28</b>	<b>82,97</b>	<b>680,5</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>	<b>550</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>

**Обед**

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011	Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	<b>Итого</b>		<b>30,89</b>	<b>24,26</b>	<b>120,88</b>	<b>844,25</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,07</b>	<b>48,54</b>	<b>203,85</b>	<b>1524,75</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>800</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,5</b>	<b>114,9-134,5</b>	<b>816-952</b>

ЭТО образец с нормами САНПИНу