

Согласовано:

Директор

*И.А. Петрушина*  
Дата "30" "08" 2011 г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Питание"

Дата " " 20 г.

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

*Новоинская средняя школа*

1 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, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Котлеты рубленные из пшеницы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>35,7</b>	<b>33,7</b>	<b>138,3</b>	<b>998,3</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	250/10	2,2	6,6	9,7	106,2	88	2011
Котлета рыбная №388	100/5	11,6	5,3	5,9	119,0	388	2004
Картофель отварной № 518	180	3,8	9,0	25,8	197,9	518	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>26,6</b>	<b>21,8</b>	<b>122,6</b>	<b>792,2</b>		



4-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Фрикадельки мясные с соусом №280;330	100/30	16,6	21,2	16,7	318,7	280/330	2011
Каша ячневая №297	180	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2004
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,2</b>	<b>29,9</b>	<b>145,7</b>	<b>983,7</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
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
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,7</b>	<b>29,6</b>	<b>107,6</b>	<b>811,7</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	488	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,9</b>	<b>31,2</b>	<b>118,1</b>	<b>871,9</b>		



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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Каша пшеничная №302	180	9,0	6,7	37,6	238,8	302	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,6</b>	<b>23,0</b>	<b>144,0</b>	<b>900,8</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,4	2,5	20,5	115,0	138	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,6</b>	<b>25,7</b>	<b>108,1</b>	<b>777,3</b>		



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	268	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32,1</b>	<b>34,9</b>	<b>136,1</b>	<b>985,2</b>		





10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,2</b>	<b>25,8</b>	<b>118,9</b>	<b>832,8</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
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
Напиток из лимона №699	200	0,7	0,3	20,2	98,1	699	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,4</b>	<b>29,9</b>	<b>108,4</b>	<b>832,4</b>		



## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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	307,0	285,5	1 247,7	8 786,3
Среднее значение за период	25,6	23,8	104,0	732,2

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.

