

"Согласовано"

Директор МОУ Селик. Леденко Талица  
Гриба Л.А.



"Утверждаю"  
ИП Чекунков О.А.

Чекунков О.А.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая №174	250/5	7,0	12,3	38,3	341,5	174	2004
Бутерброд с маслом повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,4</b>	<b>19,6</b>	<b>83,3</b>	<b>628,9</b>		

## 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>							
Тефтели с соусом 2 -вариант № 462/593	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,8	33,6	213,8	302	2016
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>21,7</b>	<b>28,1</b>	<b>89,0</b>	<b>669,9</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250/10	6,9	7,9	42,0	283,2	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>16,8</b>	<b>95,4</b>	<b>618,6</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,7		
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,7	14,2	10,9	140,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	180	3,7	8,9	25,9	197,8	125/128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>23,4</b>	<b>24,0</b>	<b>88,8</b>	<b>573,6</b>		

## 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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,7		
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,6</b>	<b>30,0</b>	<b>94,2</b>	<b>674,2</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250	9,5	9,0	29,0	333,8	302	2004
Бутерброд с маслом № 1	40/10	3,7	5,5	19,6	168,9	1	2004
Фрукты свежие (Яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Чай с молоком № 378	200	1,6	1,6	17,3	87,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,2</b>	<b>658,1</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Соус томатный № 593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
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	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26,0</b>	<b>28,5</b>	<b>79,1</b>	<b>659,9</b>		





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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,4	12,8	61,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Фрикадельки из птицы с соусом № 297 /593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,0	297/593	2011/2004
Рис припущенный № 305	180	4,3	5,2	44,0	220,0	305	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>28,2</b>	<b>20,1</b>	<b>105,1</b>	<b>669,0</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	250	6,9	15,1	43,4	364,2	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>10,5</b>	<b>22,4</b>	<b>89,6</b>	<b>671,5</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>206,7</b>	<b>229,8</b>	<b>903,6</b>	<b>6 437,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,7</b>	<b>23,0</b>	<b>90,4</b>	<b>643,8</b>		

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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.