

Составлено
Директор
МОУ СОШ № 1 г. Красный Сур
Директор М.Н. Сивирова
01.09.2023

Утверждено
Директор МОУ СОШ № 1
Погосова А.В.
01.09.2023

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

2023год

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			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и помидором	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7,0	12,3	38,3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	9,6	18,5	95,3	635		

2 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гафрети (3-вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	55,9	286	462/735	2004/2082
Салат греческий витаминный	180	5,4	8,2	21,3	203	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Итого за прием пищи:	582	24,1	26,5	82,3	666		

3 лет.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Закрытия-челюстная деятельность, акти	№ реше- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Завтрак по меню (булочки, помидор свежий, капуста квашеная, сыр, сыр солёный, сыр солёный, сметана)	100	0,5	0,0	1,9	9	т.24 1396
Гуляш по фазе акти	100	5,4	6,3	9,4	116	337 2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516 2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692 2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	60	
Итого за пример пищи:	610	16,5	15,7	91,1	583	

4 день

Примеры блюд, включенные в меню	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Зюскино с соусом (суперселек), помидор свежий, капуста белокочанная, суперселек, помидор соевый, салат устричный)	100	2,2	0,7	62	г.24	1985
Котлета рыбная любительская	100	13,0	8,8	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	200	518(520)	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	115		
Итого за завтрак:	645	22,7	17,2	631		

5 день

Проект плана, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Хлеб из муки (мука высшего сорта, вода, дрожжи, сахар, соль)	100	2,7	0,7	32,6	30	7,24	1901
Блю из птицы	230	23,5	26,8	42,0	447	492	2004
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Сладкий напиток	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за завтрак:	580	29,6	27,8	94,2	653		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Булочка с маслом сливочным	10/40	3,7	5,5	19,6	169	1	2004
Сыр молочный плавленый вареный	250	9,5	9,0	20,6	334	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65		
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Итого за прием пищи:	650	15,4	16,7	80,2	655		

7 днів

Продукт випіки, найменування блюда	Маса порції	Питома кількість		Енергетична цінність, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Білок, г	Жир, г			
Завтрак						
Сніданок з бутербродом	100	16,1	15,1	232	498	2004
Амбре з бутербродом	180	14,4	7,4	263	516	2074
Суп з томатом	30	0,8	1,4	26	735	2002
Чай з сахаром	200/15	0,2	0,0	58	685	2004
Хліб ароматизований	40	3,0	0,2	92		
Всього за період півдня:	565	26,5	24,1	673		

Завтрак

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Десерт по сезону (сушеная слива, повидло с сахаром, варенье из яблок, сушеная клюква, повидло с сахаром, варенье из вишни)	100	0,5	0,0	1,5	37	т.24	1995
Гуашо из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Кофеиный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за завтрак:	610	15,5	16,5	78,8	551		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Омлет по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, сыр твердый, помидор острый, специи отварная)	100	2,7	0,7	10,5	50	7,24	1206
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	210	308/735	2004/2002
Рис пропаренный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	675	26,4	21,4	109,1	678		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с мясом, сыром и помидором	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Чай с сахаром "Дружба"	250	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	552	11,0	16,6	101,1	597		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	206,7	229,8	903,6	6 437,7		
Среднее значение за период	20,7	23,0	90,4	644		

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 284с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродформ, 2002. - 632с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродформ, 1996. - 617с.