

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОУ

## **10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

- 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.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Согласовано:

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	10,70	168,10	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	22,40	80	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,76	0,35	81,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>19,16</b>	<b>16,49</b>	<b>485,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>545</b>	<b>19,16</b>	<b>16,49</b>	<b>485,30</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Согласовано:  
 Директор

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,40</b>	<b>15,70</b>	<b>91,40</b>	<b>466,40</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>12,40</b>	<b>15,70</b>	<b>91,40</b>	<b>466,40</b>	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,00	2,30	13,60	ТТК №4
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,08</b>	<b>23,21</b>	<b>73,76</b>	<b>587,30</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>520</b>	<b>20,08</b>	<b>23,21</b>	<b>73,76</b>	<b>587,30</b>	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Согласовано:

Директор

*[Signature]*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,30</b>	<b>24,60</b>	<b>79,80</b>	<b>569,30</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>26,30</b>	<b>24,60</b>	<b>79,80</b>	<b>569,30</b>	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	12,81	12,65	15,20	208,00	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40	ТТК№4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>13,23</b>	<b>58,91</b>	<b>406,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>13,23</b>	<b>58,91</b>	<b>406,20</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Согласовано:

Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	10,20	30,80	239,00	181
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,16</b>	<b>22,59</b>	<b>97,89</b>	<b>641,50</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>12,16</b>	<b>22,59</b>	<b>97,89</b>	<b>641,50</b>	



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Согласовано:

Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ редел-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294 2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303 2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686 2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,48</b>	<b>21,40</b>	<b>63,56</b>	<b>544,30</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>530</b>	<b>23,48</b>	<b>21,40</b>	<b>63,56</b>	<b>544,30</b>	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,81</b>	<b>78,96</b>	<b>588,70</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,81</b>	<b>78,96</b>	<b>588,70</b>	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	181
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,50</b>	<b>16,30</b>	<b>102,90</b>	<b>542,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>12,50</b>	<b>16,30</b>	<b>102,90</b>	<b>542,00</b>	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В С ОВОЩАМИ №229	90	8,77	5,50	3,40	94,50	229	2017
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,60</b>	<b>11,34</b>	<b>72,17</b>	<b>449,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>520</b>	<b>15,60</b>	<b>11,34</b>	<b>72,17</b>	<b>449,50</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>			
б	ж	уг	ккал
178,22	185,67	778,95	5 280,50
17,82	18,57	77,90	528,05
1	1	4	
<b>Среднее значение за период</b>			
<b>Соотношение пищевых веществ</b>			

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 12-18 лет

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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.: Издательский 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	120	11,52	12,84	3,60	201,72	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	2,04	0,12	3,48	26,88	80	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,76	0,35	16,90	81,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22,02</b>	<b>18,80</b>	<b>63,58</b>	<b>543,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>595</b>	<b>22,02</b>	<b>18,80</b>	<b>63,58</b>	<b>543,40</b>		

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



Утверждено:

2 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	10,25	18,63	43,40	275,50	175	2017
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>14,45</b>	<b>19,43</b>	<b>100,10</b>	<b>521,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>14,45</b>	<b>19,43</b>	<b>100,10</b>	<b>521,30</b>		



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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,90	14,90	13,10	238,20	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	60	1,32	0,00	2,76	16,32	ТТК№43	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23,84</b>	<b>26,48</b>	<b>89,00</b>	<b>696,42</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>590</b>	<b>23,84</b>	<b>26,48</b>	<b>89,00</b>	<b>696,42</b>		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250	25,40	30,30	41,50	501,90	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	2,04	0,12	3,48	26,88	80	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>31,74</b>	<b>30,92</b>	<b>89,48</b>	<b>729,88</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>31,74</b>	<b>30,92</b>	<b>89,48</b>	<b>729,88</b>		

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



Согласовано:

Директор



Утверждаю:

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	12,81	12,65	15,20	208,00	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,90	0,10	5,30	25,70	ТТК№4	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,91</b>	<b>13,25</b>	<b>59,80</b>	<b>410,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>17,91</b>	<b>13,25</b>	<b>59,80</b>	<b>410,50</b>		

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



Согласовано:

Директор



Утверждаю:

6 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,25	12,75	38,50	298,70	181	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,61</b>	<b>25,14</b>	<b>105,59</b>	<b>701,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>13,61</b>	<b>25,14</b>	<b>105,59</b>	<b>701,20</b>		

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



Согласовано:  
Директор  
*[Signature]*



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	16,20	17,20	15,10	280,80	294
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	60	2,04	0,12	3,48	26,88	80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>27,34</b>	<b>23,41</b>	<b>75,48</b>	<b>633,18</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>590</b>	<b>27,34</b>	<b>23,41</b>	<b>75,48</b>	<b>633,18</b>	2011

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



Согласовано:

Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,52</b>	<b>24,38</b>	<b>94,04</b>	<b>695,50</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>22,52</b>	<b>24,38</b>	<b>94,04</b>	<b>695,50</b>	

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



Согласовано:

Директор



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	10,50	19,40	58,00	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	27,20	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>14,60</b>	<b>20,20</b>	<b>114,50</b>	<b>616,80</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>14,60</b>	<b>20,20</b>	<b>114,50</b>	<b>616,80</b>	

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 229	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	2017
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	6,50	46,70	263,16	304	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,90	0,10	5,30	25,70	ТТК№4	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,81</b>	<b>12,15</b>	<b>88,10</b>	<b>544,36</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>590</b>	<b>18,81</b>	<b>12,15</b>	<b>88,10</b>	<b>544,36</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	б	ж	уг	ккал
<b>Итого</b>	<b>206,84</b>	<b>214,16</b>	<b>879,67</b>	<b>6 092,54</b>
<b>Итого за период</b>	<b>20,68</b>	<b>21,42</b>	<b>87,97</b>	<b>609,25</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Соотношение пищевых веществ</b>				

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.