

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ОПТИМА"



СОГЛАСОВАНО:

Директор


М. В. Демегина
09.01.2024



**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**



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Ш ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	2016
А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ДИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста ная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
за прием пищи:	630	20,20	17,75	74,10	547,70		
за день:	630	20,20	17,75	74,10	547,70		



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



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 75	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175 *	2017
ГЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
УКЕТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	650	17,51	20,84	87,79	550,10		
Итого за день:	650	17,51	20,84	87,79	550,10		

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

создаю:



Согласовано:

Директор

[Signature]



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ УСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
АРОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста маринованная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	630	22,72	23,14	89,34	666,60		
Итого за день:	630	22,72	23,14	89,34	666,60		

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



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
З ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
ЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста ная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	570	22,70	22,54	76,04	577,20		
Итого за день:	570	22,70	22,54	76,04	577,20		

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



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
САЛАТЫ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста белая,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	590	24,72	27,84	99,44	700,90		
Итого за день:	590	36,04	39,48	182,68	700,90		

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

дают:



Согласовано:

Директор



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250	7,30	8,12	27,25	256,25	302	2017
БРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
за прием пищи:	650	13,90	17,02	71,38	519,65		
за день:	650	13,90	17,02	71,38	519,65		

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

ждаю:



Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ЦИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста ная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
за прием пищи:	630	23,50	22,45	76,00	556,20		
за день:	630	23,50	22,45	76,00	556,20		



верждаю:

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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 7/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
АРОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ЦИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста ная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
за прием пищи:	660	23,32	23,51	97,04	701,50		
за день:	660	23,32	23,51	97,04	701,50		

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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ УСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
ПА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ПЕЩА ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста пекая, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ПЕЩА С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЩА ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	21,70	17,39	77,00	552,50		
Итого за день:	650	21,70	17,39	77,00	552,50		

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



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста сладкая, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
СОУП С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	630	22,06	18,12	88,40	567,86		
Итого за день:	630	22,06	18,12	88,40	567,86		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	223,65	222,24	919,77	5 940,21
Среднее значение за период	22,37	22,22	91,98	594,02
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

ник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

ник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических заданий. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Гаврилова. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Справочник по питанию: составы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Составители: И.М. Хин, В.А. Тутельян.

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