

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



СОГЛАСОВАНО:  
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**

Утверждаю  
Директор



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250	6,82	11,50	47,30	333,40	174	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК №7	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,91</b>	<b>20,66</b>	<b>95,47</b>	<b>680,00</b>		



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

Утверждаю  
Директор




Согласовано  
Директор

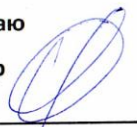


2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	100	12,70	11,90	13,80	207,00	307К	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	3,68	6,63	35,30	179,30	139	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>19,03</b>	<b>79,45</b>	<b>544,63</b>		

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

Утверждаю  
Директор




Согласовано  
Директор




3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250	18,50	22,44	38,70	432,25	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,50	0,06	1,01	6,00	ТТК№1	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>23,00</b>	<b>76,34</b>	<b>603,65</b>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор



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>							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00	229	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>541,13</b>		

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

Утверждаю

Директор




Согласовано

Директор



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>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	12,90	13,42	31,25	270,00	175	2017
СДОБА СЕМЕЙКА	50	4,50	4,00	25,10	175,00		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18,20</b>	<b>18,02</b>	<b>85,65</b>	<b>571,40</b>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,06</b>	<b>18,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>		



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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор



7 день

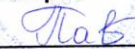
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30	11,10	12,20	23,90	251,40	455/363К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,58	27,30	145,84	303	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	60	1,08	5,16	4,50	69,24	ТТК №88	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,65</b>	<b>22,24</b>	<b>79,39</b>	<b>579,38</b>		

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

Утверждаю  
Директор




Согласовано  
Директор




8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	25,30	406,00	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,58</b>	<b>21,50</b>	<b>82,08</b>	<b>679,33</b>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307К/363К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</b>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор



**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>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,50	0,06	1,01	6,00	ТТК№1	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК№21.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,02</b>	<b>19,46</b>	<b>78,54</b>	<b>546,50</b>		