

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "СВЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ



*Ушного-Тимской  
Сел*

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

*МКОУ Ушного-Тимская Сел*

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*М.К. Усманов*

*26.12.2023г*

1 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>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,28</b>	<b>18,95</b>	<b>80,60</b>	<b>593,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>510</b>	<b>23,28</b>	<b>18,95</b>	<b>80,60</b>	<b>593,30</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:  
Директор

*Менеджер Устьюго-Тиминской С/с*  
2.6.12.2023г

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,19</b>	<b>20,64</b>	<b>81,52</b>	<b>519,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>17,19</b>	<b>20,64</b>	<b>81,52</b>	<b>519,50</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*Ирина Устьюжанина*

*СМ*

*26.12.2022*

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22,70</b>	<b>23,14</b>	<b>87,84</b>	<b>661,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>610</b>	<b>22,70</b>	<b>23,14</b>	<b>87,84</b>	<b>661,10</b>		



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

Утверждаю:



Согласовано:  
Директор

*Ирина Чубрикова*  
*Колт Сне*  
26.12.2023г

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,20</b>	<b>18,96</b>	<b>72,60</b>	<b>542,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>23,20</b>	<b>18,96</b>	<b>72,60</b>	<b>542,40</b>		

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

Утверждаю:



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	280,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23,38</b>	<b>22,45</b>	<b>74,30</b>	<b>620,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>610</b>	<b>23,38</b>	<b>22,45</b>	<b>74,30</b>	<b>620,60</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*Меню Чубиной Ирины Сергеевны*  
*26.12.2023г*

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 100/30	130	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		



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

Утверждаю:



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	13,16	19,37	43,00	372,70	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20	50	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>19,97</b>	<b>94,93</b>	<b>593,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>19,97</b>	<b>94,93</b>	<b>593,70</b>		



0-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 14-16 лет МКОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	210,92	209,44	839,49	5 978,98
Итого за период	21,09	20,94	83,95	597,90
Среднее значение за период				
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.