

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

МКОУ Горно-Водяновской ОШ
Терешкина В. МР



1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
	180	0,18	0,00	13,50	52,20	685	2011
	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
Всего за день:	580	17,19	20,64	81,52	519,50		



Утверждаю:

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

3 день



Прием пищи, наименование	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 181	
БУТТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (181)	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	
ПЕЧЕНЬЕ №9	
Итого за прием пищи:	
Всего за день:	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (181)	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	35,60	187,00	9	
Итого за прием пищи:	550	17,10	21,32	92,68	638,25		
Всего за день:	550	17,10	21,32	92,68	638,25		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор МКОУ Торжковской области
Торгова Н. В.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	180	0,36	0,00	18,36	75,87	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	550	22,66	22,54	74,00	568,77		
Всего за день:	550	22,66	22,54	74,00	568,77		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

МКОУ Горно-Водяновской ОШ

Терехова Н.В.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	250	19,60	18,20	33,50	376,20		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	600	20,40	18,80	62,80	502,60		
Всего за день:	600	20,40	18,80	62,80	502,60		

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

Утверждаю:



Согласовано:



Директор
Торжкова К.В. МР

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) 35/5/10	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	40	5,50	5,00	0,30	68,60		
Итого за прием пищи:	540	18,80	21,42	57,38	519,85		
Всего за день:	540	18,80	21,42	57,38	519,85		

10-ти дневное меню



Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор

МКОУ Горно-Водяковский с/п

Торокова Н.В. МП

Прием пищи, и	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день								
Завтрак								
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ И ТОМАТНЫМ №294 А	3 ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗ	КАША (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста илор 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 Т		50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:		640	27,98	28,03	93,74	720,40		
Всего за день:		640	27,98	28,03	93,74	720,40		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Терехова Н.Б.

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		
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	
Итого за прием пищи:	560	22,32	23,35	94,14	679,50		
Всего за день:	560	22,32	23,35	94,14	679,50		

Согласовано: _____
Директор, МКУО Торговля и новостройки
Торгова к.в. Л.П.

придаю:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	13,16	19,37	43,00	372,70		
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	
Итого за прием пищи:	600	17,06	19,97	94,93	593,70		
Всего за день:	600	17,06	19,97	94,93	593,70		

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



Согласовано:

Директор

Торгова Н.В.

10 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
№ 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16		
ОГУРЕЦ СВ., ПОМИДОР СВ., КАПУСТА СВ., ПОМИДОР СОЛ.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00		
ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
И:	610	22,03	18,12	86,88	561,86		
	610	22,03	18,12	86,88	561,86		

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

О ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	208,82	213,14	818,67	5 897,73
среднее значение за период	20,88	21,31	81,87	589,77
отношение пищевых веществ	1	1	4	

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

р и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ой. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

р блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических У НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы учный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
кого состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. утельян В.А.

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

Торжкова Н. В.

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