

С.И.Славован

Директор МОУ СОШ № 1

2021 г.

2021 г.

2025

Dr. Mich. C. L. L. L.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся
МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

2025

Российская Федерация
с.о.г. Организация
Утверждено
Директор ООО Ветеринария И.В.
Иванова
2025г

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

1 день

Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Жаркое по-деревенски	200	13.0	18.4	31.0	337.0	ТТК48	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	68.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	16.6	19.0	68.1	502.2		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

2 день

Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6
Плов из птицы №492	200	14.0	19.0	35.0	320.0	492
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	68.9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	505	17.7	19.5	72.1	485.2	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

3 день

Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Рагу из птицы №289	200	14.8	18.1	25.6	328.1	289	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	17.7	18.7	57.9	470.4		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

4 день

Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Чахохбили № 491	90	11.8	10.1	7.0	153.0	491
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	150	3.0	6.2	24.3	171.00	125/128
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.2	21.9	103.4	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	18.3	16.5	68.0	486.7	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

5 день

Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы №492	200	14.0	19.0	35.0	320.0	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	68.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	17.7	19.5	72.1	485.2		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

6 день

Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6
Жаркое по-деревенски	200	13.0	18.4	25.3	281.0	ТТК48
Чай с сахаром каркаде №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	17.5	19.0	67.5	470.4	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

7 день

Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6
Котлеты рубленые из птицы № 294	90	12.5	15.7	21.4	256.00	294
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3.5	3.3	27.8	137.6	203
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.0	ТТК №6
Итого за прием пищи:	535	18.9	19.6	81.5	535.9	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

8 день

Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6
Рагу из птицы №289	200	14.8	18.1	25.6	328.1	289
Чай с сахаром №376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	19.2	18.7	67.6	516.3	

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

9 день

Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 297	90	11.3	11.9	13.8	236	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3.5	3.3	27.8	137.6	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	30	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	19.3	15.8	83.8	563.0		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ СОШ х.Бурковский за счет средств родителей
(законных представителей)**

10 день

Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК № 1,2,3,4,5,6
Пельмени отварные со сливочным маслом	200	15.4	19.2	29.7	302.9	488
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	515	19.8	19.8	71.7	491.1	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	6	ж	уг	ккал		
Итого за период	182.5	186.2	710.3	5 006.4		
Среднее значение за период	18.3	18.6	71.0	500.6		

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.