

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

01.09.2017.



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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

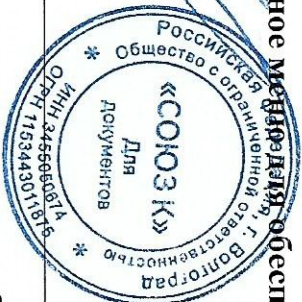


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю

Директор

[Подпись]



Согласовано

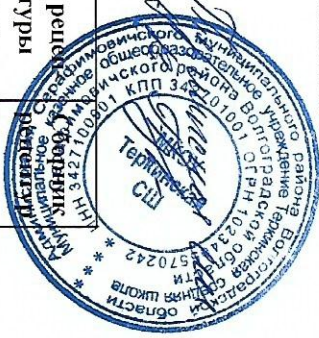
Директор

[Подпись]

01.09.25г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда

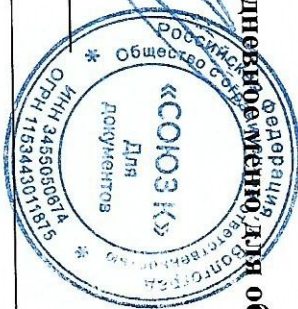


Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Год
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68	

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

Утверждаю
Директор

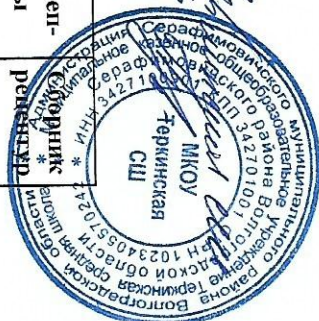


2 день

Согласовано

Директор

01.09.2012.



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

рецептур

Завтрак

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		

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

Утверждаю

Директор

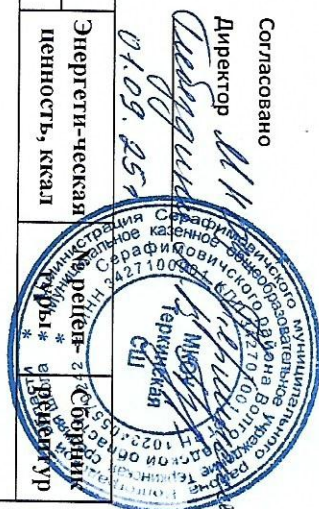


«СЮЗ К»
Для
документов

3 день

Согласовано

Директор



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

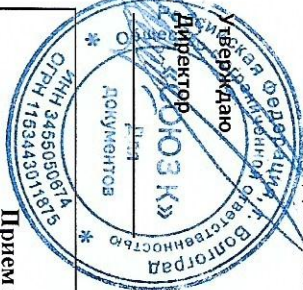
Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) №27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

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

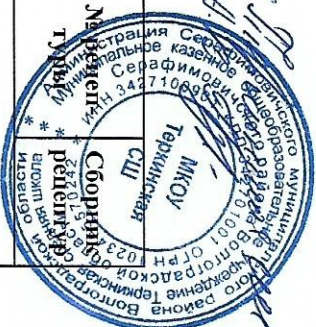


4 день

Согласовано

Директор

С.И. Сидорова
01.09.2017



 ИНН 3465050134 ОГРН 1153443014614	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ документа	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6			
Итого за прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73				

Примечание: В документе содержится информация, которая может быть использована для идентификации личности и места жительства гражданина Российской Федерации. В случае необходимости, пожалуйста, обратитесь к соответствующим органам власти.

Директор

Impugnare

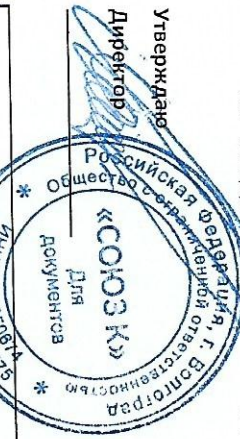
01.09.25.

6 день

Серафимович, Сергей Сергеевич
Теринская
Скоп

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Всего	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		

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

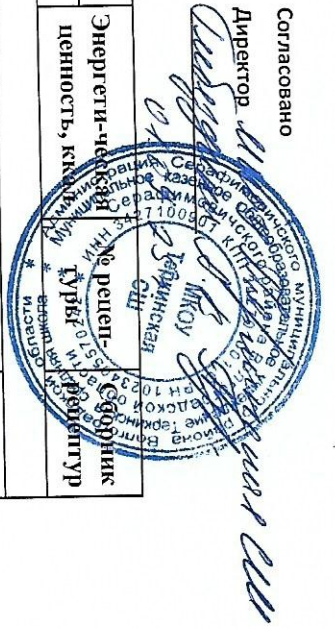


7 день

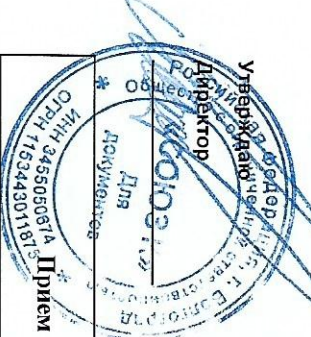
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100 г	№ рецептур	Ссылка на рецептуру
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	620	20,27	23,50	87,69	609,14		



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

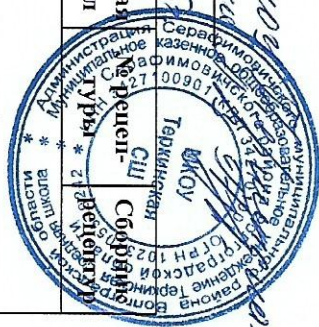


8 день

Согласовано

Директор МОУ

01.09.2015



Лист 3456506061А ОГРН 1163443011817 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Количество порций	Среднее количество	Среднее количество
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259		
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	6		
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33			

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

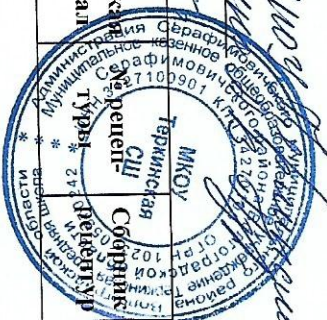


9 день

Согласовано

Директор

01.09.25



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Индекс	Год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		

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

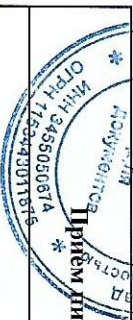
Утверждено, Федерация, г. Волгоград

Директор

10 день

Согласовано

Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминно-минеральный состав	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	560	20,45	21,2	92,85	569,93		



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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,29/204,99	210,06/210,26	854,68/855,78	5848,09/5849,69
Среднее значение за период	20,2/20,4	21,0/21,0	85,4/85,5	584,8/584,9
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2011. - 584с.