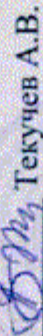


Согласовано:

МКОУ Нижнеяблоченская СШ

 Текучев А.В.

"01" сентября 2022

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

 А.В.Погосова

"01" сентября 2022

Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,6	273,4	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12,2	13,9	103,1	585,8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	221,3		

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

Всего за день:	15,2	17,3	147,7	807,1	
----------------	------	------	-------	-------	--

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

2 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,7	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	552	26,8	27,9	94,4	606,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	29,0	129,0		

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

Всего за день:	28,3	28,5	123,4	735,0
----------------	------	------	-------	-------

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

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250/5	9,5	9,0	29,0	333,7	302	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	12,9	16,3	74,8	640,3		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	320	2,9	7,9	37,7	236,0		
Всего за день:		15,8	24,2	112,5	876,3		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	0,8	0,1	0,1	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 492	220	16,8	22,8	49,0	451,6	492	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	575	20,8	23,1	83,6	616,6		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за прием пищи:	310	3,4	3,7	49,2	255,1		

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

Всего за день:	24,2	26,8	132,8	871,7	
----------------	------	------	-------	-------	--

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	250	7,5	10,5	45,0	305,6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТКС№ 6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	562	17,0	15,8	84,4	549,0		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3,6	8,1	41,9	260,9		

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

Всего за день:	20,6	23,9	126,3	809,9	
----------------	------	------	-------	-------	--

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250/5	6,3	12,6	38,1	260,8	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	550	9,7	19,9	86,4	567,4		
II Завтрак							
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Яблоки печенье №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,4	39,7	166,9		
Всего за день:		10,2	20,3	126,1	734,3		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17,8	14,2	8,8	212,6	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,7	33,3	213,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	572	28,4	20,1	76,8	578,3		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	310	2,1	4,5	46,7	244,8		

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

Всего за день:	30,5	24,6	123,5	823,1	
----------------	------	------	-------	-------	--

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая № 311	250	6,9	8,5	42	302,6	311	2004
Чай с молоком № 378	200	1,6	1,6	17,3	87,0	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	600	12,6	10,8	93,1	550,0		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Сок фруктовый № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		

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

Итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	247,1
Всего за день:		16,3	14,4	141,9	797,1

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,6	14,2	10,8	155,0	390	2004
Каша перловая рассыпчатая № 171	180	5,3	8,8	37,0	257,6	171	2011
Соус томатный №593	40	0,2	0,8	1,8	16,5	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	23,0	24,1	88,9	604,4		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		

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

Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	222,2
Всего за день:		26,0	27,5	133,5	826,6

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	220	22,4	27,8	40,1	427,9	492	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	575	27,7	28,6	89,7	640,7		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		

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

Итого за прием пищи:	320	2,5	7,9	39,0	239,9	
Всего за день:		30,2	36,5	128,7	880,6	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	191,1	200,5	875,2	5 938,5
Среднее значение за период	19,1	20,1	87,5	593,9

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

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.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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