

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

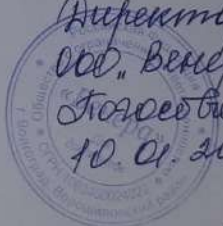
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>	<b>96,6</b>	<b>516,0</b>		

Директор  
 МБОУ "Грачевская СШ"  
 Губинко  
 10.01.2023



Директор  
 ООО "Венера"  
 Стоянов А.В.  
 10.01.2023



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	39.8	247.7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26.9</b>	<b>27.9</b>	<b>94.5</b>	<b>670.4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	100/30	10.4	20.9	15.9	248.0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая №302	180	9.0	6.1	55.7	285.6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.6</b>	<b>27.3</b>	<b>126.8</b>	<b>775.0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	0.2	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22.3</b>	<b>24.4</b>	<b>87.0</b>	<b>659.1</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Птица, тушенная в соусе №290	100	12.3	11.5	3.5	167.0	290	2011
Каша перловая рассыпчатая № 171	180	5.3	8.8	37.0	257.6	171	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>21.6</b>	<b>20.6</b>	<b>79.6</b>	<b>599.4</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом №208	230	19.8	23.7	44.9	431.8	208	2011
Соус молочный ( сладкий ) №596	60	1.1	2.3	6.8	53.8	596	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК№6	
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24.8</b>	<b>26.3</b>	<b>91.0</b>	<b>660.9</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6.3	12.6	38.1	326.0	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	50/10/30	4.1	7.4	35.9	283.2	2	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10.5</b>	<b>20.0</b>	<b>91.3</b>	<b>668.5</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>29.1</b>	<b>20.3</b>	<b>81.8</b>	<b>601.3</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	39.8	247.7	203	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28.0</b>	<b>30.4</b>	<b>112.5</b>	<b>788.8</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая № 311	200	5.5	6.8	33.6	242.1	311	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Фрукты свежие (яблоко ) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>9.2</b>	<b>7.6</b>	<b>84.7</b>	<b>461.7</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	61.7	ТТК №1,2,3,4,5	
Котлета рыбная Любительская №390	100	13.7	14.2	10.9	140.0	390	2004
Рис припущенный с томатом №513	180	4.7	6.8	47.8	279.0	513	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>23.9</b>	<b>21.9</b>	<b>105.8</b>	<b>632.6</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	61.7	ТТК №1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	26.0	16.6	378.4	488	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21.0</b>	<b>27.0</b>	<b>68.8</b>	<b>615.5</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	250.9	264.2	1,120.4	7,649.2
Среднее значение за период	20.9	22.0	93.4	637.4

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. Ф1 ФУ  
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.