

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	615	10,1	10,5	96,7	516,1		
Завтрак 2							

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		11,6	11,1	141,1	707,1		

Выполнил
М.Ф.О.Ч.
Фруншико
 10.01.2023г.



Выполнил
ООО "Венер"
«Венерская»
 10.01.2023г.



Завтрак 2

Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	44.4	191.0		
Всего за день:		11.6	11.1	141.1	707.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	
Итого за прием пищи:	552	26.9	27.9	94.5	670.4		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	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		
Всего за день:		29.9	31.3	139.1	891.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	
Итого за прием пищи:	560	23.6	27.3	126.8	775.0		

Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	11.4	54.7	45.6	338	
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	320	1.6	11.6	74.2	129.0		
Всего за день:		25.2	38.9	201.0	904.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, 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	
Итого за прием пищи:	585	22.3	24.4	87.0	659.1		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с сахаром и 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:		25.2	32.3	124.7	895.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	21.7	20.6	79.7	599.5		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2004
Итого за прием пищи:	310	2.9	3.4	45.9	226.1		
		24.6	24.0	125.6	825.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК№6	
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	555	24.9	26.3	91.1	661.0		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
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		
Всего за день:		28.5	34.4	133.0	921.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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
Итого за прием пищи:	555	10.5	20.0	91.3	668.5		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Итого за прием пищи:	310	4.3	4.5	46.7	244.8		
		14.8	24.5	138.0	913.3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	572	29.2	20.3	81.9	601.4		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	310	3.7	3.6	48.8	247.1		
Всего за день:		32.9	23.9	130.7	848.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Итого за прием пищи:	560	28.1	30.4	112.6	788.9		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2004
Итого за прием пищи:	320	2.8	7.9	39.0	239.9		
Всего за день:		30.9	38.3	151.6	1,028.8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная манная жидкая №311	200	5.5	6.8	33.6	242.1	311	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
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:	605	9.2	7.6	84.7	461.7		

Завтрак 2

Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	322	0.7	0.4	40.1	167.6		
Всего за день:		9.9	8.0	124.8	629.3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, 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	
Итого за прием пищи:	642	23.9	21.9	105.8	632.6		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Итого за прием пищи:	310	4.3	4.5	46.7	244.8		
Всего за день:		28.2	26.4	152.5	877.4		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, 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	
Итого за прием пищи:	595	21.0	27.0	68.8	615.5		

Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	29.1	135.0		
Всего за день:		22.4	27.7	97.9	750.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	284.1	320.8	1,660.0	10,193.2
Среднее значение за период	23.7	26.7	138.3	849.4

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.

ФГФУ 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.