

"Согласовано"  
 Директор МБОУ "Угличская СШ"  
 МБОУ "Угличская СШ"  
 Угличская районная администрация



"Утверждаю"  
 И.И. Чекунов О.А.  
 /О.А. Чекунов/

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая вязкая	200	5,6	9,6	40,7	274	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Батон	50	6,0	1,5	25,6	131		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>12,4</b>	<b>11,7</b>	<b>95,6</b>	<b>531</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	248	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>671</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	248	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>671</b>		

**Завтрак**

Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	100/30	10,4	20,9	15,9	248	462/735	2004/2002
Пюре картофельное	180	9,0	6,1	55,7	286	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>126,8</b>	<b>776</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	13	т.24	1996
Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472	492	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22,4</b>	<b>24,4</b>	<b>84,7</b>	<b>658</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Птица, тушеная в соусе	100	12,3	11,5	3,5	167	493	2004
Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>23,6</b>	<b>17,6</b>	<b>76,4</b>	<b>556</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом	230	19,8	23,7	44,9	432	212	2011
Соус молочный (сладкий)	60	1,1	2,3	6,8	54	596	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24,8</b>	<b>26,3</b>	<b>91,0</b>	<b>659</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283	2	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	250	6,3	12,6	38,1	326	ТТК 2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,6</b>	<b>20,0</b>	<b>89,0</b>	<b>667</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	213	308	2011
Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		

Итого за прием пищи:	582	29,1	20,3	81,8	602	
----------------------	-----	------	------	------	-----	--

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	248	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	2002
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,0</b>	<b>30,4</b>	<b>112,5</b>	<b>790</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая	200	5,5	6,8	33,6	242	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	2004
Батон	40	4,8	1,2	20,5	105	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>11,1</b>	<b>8,6</b>	<b>83,4</b>	<b>473</b>	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	1996

Фрикадельки рыбные	100	13,7	14,2	10,9	140	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Пюре картофельное	180	4,7	10,7	47,8	279	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>25,0</b>	<b>28,3</b>	<b>108,7</b>	<b>685</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472	492	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>23,8</b>	<b>24,9</b>	<b>97,3</b>	<b>707</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого за период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого за период</b>	<b>219,4</b>	<b>235,9</b>	<b>990,5</b>	<b>6 695,2</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,3</b>	<b>19,7</b>	<b>82,5</b>	<b>558</b>

**Среднее значение за период**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для дошкольных организаций / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

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