

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Венера"
 Погосова А.В.
 МП
 "09" "09" "2024г."

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ "Грачевская СШ"
 Бубенко О.В.
 МП
 "09" "09" "2024г."

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7,0	13,3	50,9	341,9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Батон	50	6,0	1,5	25,6	131,0		
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	615	13,5	15,2	103,3	577,8		

Полдник

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Итого за прием пищи:	350	1,7	0,8	56,9	244,8		
Всего за день:		15,2	16,0	160,4	822,6		

2 день

Прием 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	247,8	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		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4,6	5,4	60,5	308,1		
Всего за день:		31,5	33,3	155,0	978,5		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	5.8	7.4	38.4	246.0	302	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:	575	20.2	28.6	93.7	669.4		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		21.7	29.2	122.7	798.4		

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 (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	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	595	22.3	24.4	87.0	659.1		
Полдник							
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	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	362	3.0	7.9	39.4	240.6		
Всего за день:		25.3	32.3	126.4	899.7		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом №208	230	19.8	12.2	44.9	369.0	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	70	1.2	4.2	7.9	62.9	596	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК№6	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	116.0	349	2011
Итого за прием пищи:	550	25.1	16.7	107.9	662.7		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	40/10	3.1	10.5	19.6	168.9	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	4.6	11.1	48.6	297.9		
Всего за день:		29.7	27.8	156.5	960.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица, тушенная в соусе №290	100	12.3	11.5	3.5	167.0	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.8	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	23.6	17.6	76.1	555.6		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	365	4.5	5.4	62.8	306.9		
Всего за день:		28.1	23.0	138.9	862.5		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6.3	12.6	38.1	326.0	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/15	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	14.7	25.0	89.7	640.3		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.7	1.9	17.3	87.0	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6.1	7.3	62.8	334.6		
		20.8	32.3	152.5	974.9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
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	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	582	28.4	21.3	88.2	635.2		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	5.5	5.6	65.0	331.0		
Всего за день:		33.9	26.9	153.2	966.2		

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

9 день

Прием 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	247.8	294	2011
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
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
Итого за прием пищи:	575	28.5	29.4	90.3	668.9		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	40/10	3.1	10.5	19.6	168.9	1	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	365	3.6	10.9	46.4	273.8		
Всего за день:		32.1	40.3	136.7	942.7		

10 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	9.0	42.0	315.0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	45	5.1	4.6	0.3	63.0	337	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	16.2	13.9	86.4	563.7		

Полдник

Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	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:	372	0.9	0.6	52.6	221.4		
Всего за день:		17.1	14.5	139.0	785.1		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные №240	100	13.7	14.2	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4.7	10.7	47.8	279.0	125/128	2011
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:	572	22.8	27.6	95.5	602.9		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Итого за прием пищи:	350	5.9	6.5	61.1	325.6		
Всего за день:		28.7	34.1	156.6	928.5		

12 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 (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	
Плов из птицы № 291	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
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	22.4	24.4	84.7	660.3		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	37.4	161.4	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.8	56.9	244.8		
Всего за день:		24.1	25.2	141.6	905.1		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	308.2	334.9	1,739.5	10,824.8
Среднее значение за период	25.7	27.9	145.0	902.1

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.

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

Сборник рецептов хлебобулочных и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ
НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр
«Словеска» 2016 - 560 с

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