

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

1 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2.3	2.2	16.1	94.0	103	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8.2	11.7	7.6	167.5	294	2011
Картофель отварной №128	100	2.7	2.7	26.3	140.0	128	2011
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:	612	16.4	16.7	84.6	553.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

2 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп из овощей с томатом №135	200	1.5	3.0	8.9	68.3	135	2004
Жаркое по -деревенски ТТК	150	12.7	14.6	13.9	313.0	ТТК	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	37	2.8	0.2	18.0	85.0	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	605	17.4	17.8	71.6	592.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

3 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	15.0	14.1	31.0	291.0	462	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3.7	3.3	27.8	137.6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	23.5	21.6	103.7	666.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

4 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1.5	2.2	9.7	70.0	101	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8.2	11.7	7.6	167.5	294	2011
Картофельное пюре № 125	100	3.2	7.4	21.6	164.9	125	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	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:	590	16.1	21.5	73.4	554.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

5 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Рассольник Ленинградский № 96	200	1.0	5.0	10.0	90.0	96	2004
Плов из птицы №492	150	15.3	19.0	27.4	291.8	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	490	19.7	24.2	87.7	600.2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

6 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	7.4	72.2	88	2011
Фрикадельки куриные в соусе № 297/593	60/30	9.3	7.5	5.3	124.9	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3.7	3.3	27.8	137.6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.6	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	652	17.6	15.0	75.1	488.2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

7 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	150	12.7	16.9	10.8	246.9	488	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	490	20.7	21.5	76.3	583.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

8 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2.3	2.2	16.1	94.0	103	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7.2	10.0	3.0	126.0	ТТК № 2	
Рис припущенный № 305	100	4.0	6.0	45.0	255.0	305	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	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:	600	16.7	18.4	98.6	627.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

9 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1.5	2.2	9.7	70.0	101	2011
Котлета Московская №270	41	15.0	14.1	31.0	291.0	270	2011
Картофель отварной №128	100	2.7	2.7	26.3	140.0	128	2011
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:	603	17.5	17.0	58.3	534.9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

10 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	7.4	72.2	88	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	9.0	6.0	7.0	116.0	462	2011
Каша гречневая вязкая № 302	100	4.1	3.2	18.5	118.8	302	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.6	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	630	18.0	13.4	83.3	525.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

11 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Жаркое по-деревенски ТТК	150	9.0	10.0	14.0	184.0	ТТК	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.6	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	590	13.8	14.2	59.0	420.9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

12 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 138	200	2.0	3.0	17.0	110.0	ТТК № 88	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7.2	10.0	3.0	126.0	ТТК № 2	
Рис припущенный № 305	100	4.0	6.0	45.0	255.0	305	2011
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:	622	16.5	19.2	99.7	642.9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за период	213.8	220.5	971.1	6,790.5
Среднее значение за период	17.8	18.4	80.9	565.9

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.

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