

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



Утверждаю:

Директор:

Д.Б.Борисов

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ДРУЖБА	180	13,60	13,90	31,25	270,00	54-16к	2017м
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	8,12	12,10	42,80	185,00		2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022г
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
Итого за прием пищи:	540	22,52	26,60	103,35	581,40		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся, возраст 14-17 лет

Утверждено:

Директор:



г.р.ф. Консультант

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	52	2017г
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,90	10,90	13,50	205,60	279	2021г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	160	4,90	4,80	27,30	145,84	171	2017г
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	701	2010г
Итого за прием пищи:	610	20,6	16,3	84,9	549,1		

Директор:

H. Schembrecht-

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,0	2,3	18,0	54-16к	2017м
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	16,50	22,44	38,70	432,25	399	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	338	2010м
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в возрасте 18 лет МОУ



Утверждаю:

Директор:

«Бизнес Консалт АИТ»

Директор:

Директор:

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 90/30	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14р	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4,43	6,88	33,88	234,80	203	2010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	20,28	19,18	83,23	570,13		

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



Утверждаю:
Директор:



Директор:

И. Мухоморова

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	100	9,6	11,6	7,5	175,9	246	2017м
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	3,80	5,74	30,68	192,80	125	2017м
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	70/71	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	20,40	84,30	54-1кн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,14	0,4	19,3	93,45	701	2010м
Итого за прием пищи:	600	17,35	17,79	78,72	551,45		

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

Утверждаю:

Директор:

И.И. Шевченко



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	180	9,50	9,20	35,66	238,06	54-28к	2017м
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,66	15,94	100,60	54-23гн	2022н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	23,01	20,96	98,65	670,39		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возвращающихся в школу

Утверждаю:

Директор:



Директор:

Директор: *А. Метельников*

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Икра кабачковая	100	1,80	8,60	7,50	115,40	54-233	2017м
КОТЛЕТЫ МЯСО КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	279/54-3с	2017м
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,90	4,80	27,30	145,84	171	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1кн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	610	18,37	22,40	85,49	604,14		



Зав. группой: 

Директор:

ALLEN, J. W. 1970.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,1	1,01	6,0	70/71	2017м
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 14-18 лет МОУ

Утверждаю:

Директор:

Директор:

Директор:

Директор:

Директор:

Директор:



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,3	12,1	14,6	205,6	294/54-3	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4,43	6,88	33,88	234,80	203	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010
Итого за прием пищи:	550	19,98	19,48	84,83	616,73		

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

Утверждаю:

Директор:



«Бизнес Консалт»
ОГРН 1163443062705
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
12-18 лет



Директор

Директор

И. И. Шибанова

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ 250/30	280	12,5	16,6	48,5	321,1	208	2017м
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	650	17,25	17,7	93,2	547,8		

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

Итого по Примерному Меню

Итого	б	ж	б	ж	уг	ккал
Итого за период	97,56/100,69	96,87/101,60	420,41/452,68	2901,17/3025,42		
Среднее значение за период	19,51/20,13	19,37/20,32	84,08/90,53	580,23/605,08		
Соотношение пищевых веществ	1	1	4			

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд 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 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.