

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся, возвращающихся из групп 12-18 лет МОУ

Утверждаю

Директор



И.И. Митченко

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	8,53	28,45	165,1	54-28с	2022м
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,9	13,5	205,6	279/54-3сс	2017м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,30	6,30	36,50	224,50	171	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022г
Итого за прием пищи:	800	28,62	26,53	121,49	823,32		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся, обучающихся в МОУ

Утверждаю

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-7С	2022м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	10,90	9,80	22,40	210,60	294/54-3сс	2016м
КАША ПШЕННАЯ	180	6,40	10,70	41,50	218,80	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
Итого за прием пищи:	830	30,22	28,30	126,29	835,52		



Ситковская

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся возрастной группы 8 лет МОУ

Утверждаю

Директор



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,0	2,3	18,0	71/70	2017м
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	5,8	7	32,08	186,6	54-1с	2022м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	17,70	22,90	57,70	504,30	492	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	165,43	701	2010м
Итого за прием пищи:	820	30,43	30,60	141,89	940,73		

И. Игнатьева

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся в 8 лет МОУ

Утверждаю
Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,5	8,75	30,4	245,8	54-25с	2022м
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	20,70	23,40	23,90	301,00	54-14р	2016м
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	3,80	5,74	3,68	192,80	125	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	• 186,12	701	2010м
Итого за прием пищи:	850	38,62	38,69	107,02	985,72		



И. П. Иванченко

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет МОУ

Утверждаю

Директор



Директор

И. И. Митченко

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,10	1,0	6,0	70/71	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,90	7,20	17,02	157,00	54-3С	2017м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	16,50	22,40	38,70	432,25	265	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2002м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	165,43	701	2022н
Итого за прием пищи:	810	28,63	30,40	105,54	818,68		

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

Утверждаю
Директор

Г. Никитенко

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-7С	2022м
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3сс	2018м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
Итого за прием пищи:	820	28,51	26,40	109,99	841,92		

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

Утверждаю
Директор



А. Демченко

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	5,8	7	32,08	186,6	54-1с	2022м
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ И С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,90	13,5	205,6	279/54-3сс	2017м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,30	6,30	36,50	224,50	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	165,43	701	2010м
Итого за прием пищи:	800	27,73	24,90	125,09	824,13		

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

Утверждаю

Директор



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,90	8,53	28,45	165,1	54-28с	2022м
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14р	2021м
КАША ПШЕННАЯ	180	6,40	10,70	41,50	218,80	171	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,90	1,00	42,30	232,65	701	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022гн
Итого за прием пищи:	850	32,00	32,03	134,45	817,6		

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

Утверждаю
Директор



Составлена
Директор
12.08.2022
Иванова И.А.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-25с	2022м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/50	120	9,00	8,70	20,20	205,60	54-3м	2016м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2010м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
Итого за прием пищи:	820	26,21	23,00	114,79	835,52		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся в возрасте 12-17 лет МОУ

Утверждаю

Директор

Консалинг

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	0,10	8,5	40,7	52	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17,0	157,0	54-3с	2022н
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	17,70	22,90	57,70	504,30	458	2002л
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
Итого за прием пищи:	830	31,62	31,00	126,26	930,12		

И.И. Консалинг



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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	кбж.ж	уг	ккал
Итого за период	156,52/146,07	184,52/137,3	602,23/610,58	4403,98/4249,29
Среднее значение за период	31,3/29,21	30,9/27,46	120,44/122,11	880,79/849,85
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 НИИЗД 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, 2003. - 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.