



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ

(Handwritten signature)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «СОЮЗ-К»

Киселев Г.А.



**Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 12-18 лет**

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



Утверждаю
[Signature]
Киселев Г.А.



Согласовано
Директор
[Signature]
" 31 " 03 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	120	11,52	12,84	3,60	201,72	311К	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	6,00	8,20	33,20	238,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	20,88	21,44	71,12	592,39		
Всего за день:	560	20,88	21,44	71,12	592,39		

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



Утверждаю _____ Киселев Г.А. _____ 2022 года
" 21 " 03 _____ 2022 года

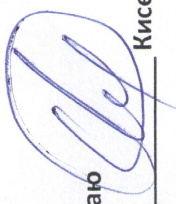
Согласовано _____
Директор _____
" 21 " _____ 2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	200	20,40	25,30	36,50	454,90	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,96	3,36	5,34	25,68	1,2,3,4,5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	25,61	29,16	78,19	658,91		
Всего за день:	510	25,61	29,16	78,19	658,91		

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



Утверждаю

 _____ Киселев Г.А.
 " 31 " 03 2022 года



Согласовано

 Директор

 " 03 " 2022 года

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 РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	22,18	24,18	90,86	673,37		
Всего за день:	550	22,18	24,18	90,86	673,37		

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



Утверждаю

 Киселев Г.А.

Согласовано
 Директор

 " 31 " 03 2022 года

" 31 " 03 2022 года

4 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 С МАСЛОМ №302	250	3,75	10,00	39,50	272,50	302	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	11,20	10,70	102,85	566,23		
Всего за день:	550	11,20	10,70	102,85	566,23		

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



Утверждаю _____
Киселев Г.А.



_____ 2022 года

" 31 " 03 _____ 2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,90	14,90	13,10	238,20	455
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,00	7,00	44,25	238,00	304
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6
Итого за прием пищи:	540	20,56	23,00	93,37	644,07	
Всего за день:	540	20,36	22,30	91,87	630,87	

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



Утверждаю

Киселев Г.А.

" 31 " 03 2022 года



Согласовано

Директор

2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшени	250	10,25	18,63	43,40	175	2011
ДРУЖБА с маслом №175						
БУТЕРБРОД с джемом №2	30/20	3,30	0,20	27,20	2	2004
ЧАЙ с сахаром №685	200	0,20	0,00	15,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	338	2011
ХЛЕБ пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,30	19,93	121,05		
Всего за день:	700	18,30	19,93	121,05	637,63	637,63

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

Утверждаю _____

 Киселев Г.А.



" 21 " 03 2022 года



Согласовано _____
 Директор _____
 " 21 " 03 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	16,20	17,20	15,10	280,80	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	6,00	9,40	31,00	240,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	26,65	27,80	83,95	712,33		
Всего за день:	580	26,65	27,80	83,95	712,33		

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



Утверждаю _____ Киселев Г.А. _____ 2022 года
" 28 " 03 _____ 2022 года

Согласовано _____
Директор _____
" 28 " 03 _____ 2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
БОВОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	17,30	8,30	38,40	300,60	330	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	34,15	21,60	90,05	704,23		
Всего за день:	560	34,15	21,60	90,05	704,23		

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



Утверждаю _____ Киселев Г.А. _____ 2022 года
" 31 " 03 _____ 2022 года



Согласовано _____
Директор МБОУ _____ 2022 года
" 31 " 03 _____ 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	10,50	19,40	58,00	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,55	20,70	135,65		
Всего за день:	700	18,55	20,70	135,65		

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



Утверждаю _____
Киселев Г.А.



Согласовано _____
Директор МБОУ
_____ 2022 года

" 31 " 03 _____ 2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	100	10,90	5,09	2,75	100,00	247 2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	6,80	12,20	45,60	326,00	203 2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	21,65	17,79	88,90	621,73	
Всего за день:	550	21,65	17,79	88,90	621,73	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	219,73	216,30	955,99	6 546,02
Среднее значение за период	21,97	21,63	95,60	654,60
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.:ДелЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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. ФГФУ 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 олод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. м.п. Магильного и В.А. Тутельяна - М. ДеЛи принт 2011 - 584с.