

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Новинская СШ № 2*

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К" _____

Киселев Г.А.

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты рубленые из птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К (гарнир)	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Соус томатный № 363 К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	597	29,8	27,7	95,6	751,9		
Всего за день:		29,8	27,7	95,6	751,9		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Школы № 2*

"Утверждаю" _____
 Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.
 2 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Кисель № 648	200	0,0	0,0	38,3	147,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	25,2	20,2	110,7	720,3		
Всего за день:		25,2	20,2	110,7	720,3		

12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы
 МОУ *Моввинская СОШ №2*



"Утверждаю"
 Директор ООО "СОЮЗ-К" Киселев Г.А.
 3 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	2004
Котлеты рыбные Любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2011
Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	178,6	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	680	26,2	12,9	126,6	640,8		
Всего за день:		26,2	12,9	126,6	640,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ «Современная СШ № 12

«Утверждаю»

Директор ООО «СОЮЗ-К»

Киселев Г.А.
4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	557	24,5	19,9	95,4	658,3		
Всего за день:		24,5	19,9	95,4	658,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Исследовательская СОШ № 2*

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

5 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	580	27,5	26,0	112,0	786,8		
Всего за день:		27,5	26,0	112,0	786,8		

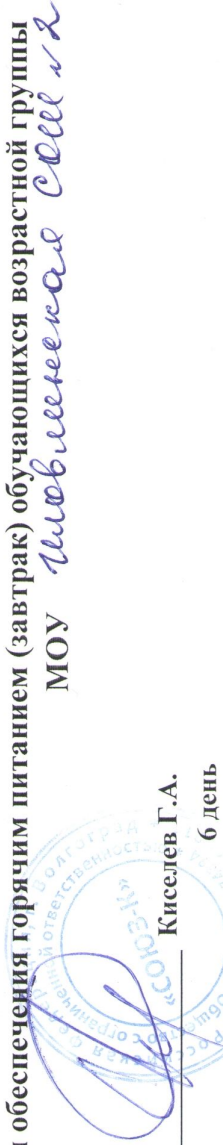
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ Любительская СШ № 2

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

6 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты рыбные Любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	180	17,3	8,3	38,4	300,6	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	680	38,9	14,7	118,3	762,8		
Всего за день:		38,9	14,7	118,3	762,8		

12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы
 МОУ *Новобичевская СОШ № 2*



"Утверждаю" _____
 Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.
 7 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	488	2004
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	607	25,7	23,2	77,8	626,5		
Всего за день:		25,7	23,2	77,8	626,5		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Школы № 2*

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	560	25,0	22,7	119,6	777,4		
Всего за день:		25,0	22,7	119,6	777,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Мобильная СШ № 2*

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

9 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	25,7	20,3	99,8	685,4		
Всего за день:		25,7	20,3	99,8	685,4		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Мобильной СШ № 12*

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	577	27,4	25,9	86,8	690,6		
Всего за день:		27,4	25,9	86,8	690,6		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ *Школы № 12*

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	275,9	213,5	1 042,6	7 100,8
Итого за период	27,6	21,4	104,3	710,1
Среднее значение за период				

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.Г. Лапшиной. - 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.: Издательский 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.