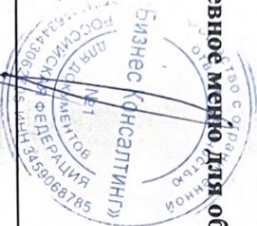


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:
Директор:



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,1	1,01	6,0	71/70	2017м
ГУЛЯШ ОТВАРНОЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	9,60	11,60	7,50	175,90	246	2010м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	620	18,54	18,66	77,66	586,43		

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

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:
Директор:



2 день

Завтрак

Присем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	52	2017н
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	12,70	12,80	15,50	227,30	77-5/54-3сс	2021н
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	160	4,90	4,80	27,30	145,84	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м
Итого за прием пищи:	630	22,4	18,2	86,9	570,8		

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

Утверждаю:
Директор:



3 день

Согласовано:
Директор:

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ТОМИДОРЫ)	100	1,1	0,0	2,3	18,0	71/70	2017м
ПЛОДОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	16,50	22,44	38,70	432,25	265	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

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

Утверждаю:
Директор:



Сотрудник
Бухгалтер

Согласовано:
Директор:

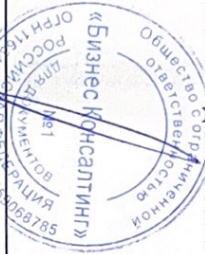


4 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 100/20	120	24,84	27,48	28,68	361,56	77-1/54-3сс	2017м
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	3,80	5,74	30,68	192,80	125	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3тн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за присем пищи:	570	32,89	33,72	95,71	730,69		

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

Утверждаю:
Директор:



5 день

Согласовано:
Директор:



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
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	7,00	6,16	35,35	218,40	399	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
Итого за прием пищи:	570	21,40	20,66	95,90	614,80		

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

Утверждаю:

Директор:



Согласно:
Директор:

Согласовано:
Директор:



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	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	
Итого за прием пищи:	500	19,06	20,46	77,50	554,06			

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

Утверждаю:
Директор:



7 день

Согласовано:
Директор:



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,80	8,60	7,50	115,40	73	2017м
КОТЛЕТЫ МЯСО КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	10,90	9,80	22,40	210,60	77-6/54-3с	2017м
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ	160	4,90	4,80	27,30	145,84	171	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	610	20,27	23,50	87,69	609,14		

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

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:



8 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	71/70	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	54-2тн	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 12-18 лет МОУ

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:
Директор:

9 день



Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,3	12,1	14,6	205,6	77-2/54-3сс	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	4,19	6,50	32,00	221,80	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 присем пищи:	540	19,74	19,10	82,95	603,73		

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

Утверждаю:
Директор:



10 день

Согласовано:
Директор:



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	208/327	2017м
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	388	2017м
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-6хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	630	99,42	17,5	86,49	502,4		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	116,29/177,44	114,18/102,62	433,83/425,19	3118,41/2855,66
Среднее значение за период	23,25/35,49	22,83/20,52	86,76/85,04	623,68/571,12
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДМП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829984

Владелец Никонова Елена Сергеевна

Действителен с 27.10.2025 по 27.10.2026