

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

" 2 " 2022 года

2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	21,70	24,40	23,60	321,30	289	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помдор соленый, свекла отварная)	60	6,00	8,20	33,20	238,00		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	31,06	33,00	91,12	711,97		
Всего за день:	560	31,06	33,00	91,12	711,97		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

МБОУ
Логовская
СОШ

2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
БОБОВЫЕ 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

Директор

Лавренко А.Е.

2022 года



Согласовано

МБОУ Директор

Поговская
СОШ

И.И. Колосова

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							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	10,25	18,63	43,40	275,50	175	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,30	19,93	121,05	637,63		
Всего за день:	700	18,30	19,93	121,05	637,63		

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

Утверждаю
Директор

А.Е. Сидорова
" " 2022 года



Согласовано
МБОУ
Директор
С.И. Сидорова

И.И. Колосова

2022 года

4 день

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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
Директор

Исходова Н.Е.

" " 2022 года



Согласовано

Директор

МБОУ
Логовская
СОШ

И.И. Колосова

2022 года

5 день

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

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

Утверждаю

Директор



А.Е. Сергеева

И.И. Колосова

2022 года

2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	250	25,40	30,30	41,50	501,90	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:	560	30,61	34,16	83,19	705,91		
Всего за день:	560	30,61	34,16	83,19	705,91		

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

Утверждаю
Директор

2022 года



2022 года

7 день

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	10,50	19,40	58,00	373,00	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,55	20,70	135,65	735,13		
Всего за день:	700	18,55	20,70	135,65	735,13		

Утверждаю
Директор

Директор

" / " 2022 года



Согласовано

Директор

2022 года

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 № 455	100	12,90	14,90	13,10	238,20	455	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	180	5,80	5,60	42,28	238,00	ТТК №79	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	22,36	21,60	91,40	644,07		
Всего за день:	550	22,36	21,60	91,40	644,07		

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

Утверждаю

Директор

А.Е. Колосова

" " 2022 года



2022 года

9 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 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 18 лет МОУ

Директор

10 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		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
	б	ж	уг	ккал
Итого	236,71	231,46	979,02	6 712,60
Итого за период	23,67	23,15	97,90	671,26
Среднее значение за период				
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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.Т. Лапшиной. - 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.