

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы
12-18 лет МОУ "Образовательный центр"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак I							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	615	10,1	10,5	96,7	516,1		

Завтрак 2

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печенье №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		11,6	11,1	141,1	707,1		

Директор МОУ "Образовательный центр" *10.01.2023 г.*

Директор МОУ "Образовательный центр" *10.01.2023 г.*

Директор МОУ "Образовательный центр" *10.01.2023 г.*

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	552	26,9	27,9	94,5	670,4		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	221,3		
Всего за день:		29,9	31,3	139,1	891,7		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	100/30	10,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая №302	180	9,0	6,1	55,7	285,6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	23,6	27,3	126,8	775,0		

Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	11,4	54,7	45,6	338	
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	320	1,6	11,6	74,2	129,0		
Всего за день:		25,2	38,9	201,0	904,0		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	585	22,3	24,4	87,0	659,1		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром и лимоном № 377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	320	2,9	7,9	37,7	236,0		
Всего за день:		25,2	32,3	124,7	895,1		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Птица, тушенная в соусе №290	100	12,3	11,5	3,5	167,0	290	2011
Каша перловая рассыпчатая № 171	180	5,3	8,8	37,0	257,6	171	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	21,7	20,6	79,7	599,5		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	310	2,9	3,4	45,9	226,1		
		24,6	24,0	125,6	825,6		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Лапшевник с творогом №208	230	19,8	23,7	44,9	431,8	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	60	1,1	2,3	6,8	53,8	596	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК№6	
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	555	24,9	26,3	91,1	661,0		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3,6	8,1	41,9	260,9		
Всего за день:		28,5	34,4	133,0	921,9		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283,2	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	555	10,5	20,0	91,3	668,5		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Итого за прием пищи:	310	4,3	4,5	46,7	244,8		
		14,8	24,5	138,0	913,3		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая №302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	572	29,2	20,3	81,9	601,4		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	247,1		
Всего за день:		32,9	23,9	130,7	848,5		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Итого за прием пищи:	560	28,1	30,4	112,6	788,9		
Завтрак 2							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	320	2,8	7,9	39,0	239,9		
Всего за день:		30,9	38,3	151,6	1 028,8		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная манная жидкая №311	200	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	605	9,2	7,6	84,7	461,7		

Завтрак 2

Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	322	0,7	0,4	40,1	167,6		
Всего за день:		9,9	8,0	124,8	629,3		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	61,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Котлета рыбная Любительская №390	100	13,7	14,2	10,9	140,0	390	2004
Рис, припущенный с томатом №513	180	4,7	6,8	47,8	279,0	513	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	642	23,9	21,9	105,8	632,6		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Итого за прием пищи:	310	4,3	4,5	46,7	244,8		
Всего за день:		28,2	26,4	152,5	877,4		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	61,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14,8	26,0	16,6	378,4	488	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	595	21,0	27,0	68,8	615,5		

Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		
Всего за день:		22,4	27,7	97,9	750,5		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	284,1	320,8	1 660,0	10 193,2
Среднее значение за период	23,7	26,7	138,3	849,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий 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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,

Тутельян В.А.