

"Согласовано"  
Директор МОУ *Давыдов С.И.*

«Карпинский ЦС»

"Утверждено"  
ИПЧевников О.А.

/О.А. Чевников/

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

1 день

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

Завтрак

|                              |        |      |      |      |     |     |      |
|------------------------------|--------|------|------|------|-----|-----|------|
| Каша молочная рисовая вязкая | 200    | 5,6  | 9,6  | 40,7 | 274 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко)       | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,3 | 68  |     |      |
| Чай с сахаром                | 200/15 | 0,2  | 0,0  | 15,0 | 58  | 685 | 2004 |
| Батон                        | 50     | 6,0  | 1,5  | 25,6 | 131 |     |      |
| Итого за прием пищи:         | 615    | 12,4 | 11,7 | 95,6 | 531 |     |      |

2 день

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

Завтрак

|                             |          |      |      |      |     |     |      |
|-----------------------------|----------|------|------|------|-----|-----|------|
| Котлета рубленая из птицы   | 100      | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 248 | 498 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 180      | 6,6  | 6,8  | 39,8 | 248 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200/15/7 | 0,3  | 0,0  | 15,2 | 60  | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный              | 50       | 3,8  | 0,3  | 24,4 | 115 |     |      |
| Итого за прием пищи:        | 552      | 26,9 | 27,9 | 94,5 | 671 |     |      |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                      |                 | Завтрак          |         |             |                               |              |                  |
| Тфтели (2 вариант) с соусом томатным | 100/30          | 10,4             | 20,9    | 15,9        | 248                           | 462/735      | 2004/2002        |
| Пюре картофельное                    | 180             | 9,0              | 6,1     | 55,7        | 286                           | 520          | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 127                           | 692          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                       | 50              | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 115                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 560             | 23,6             | 27,3    | 126,8       | 776                           |              |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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             | 0,8              | 0,2     | 0,2         | 13                            | г.24         | 1996             |
| Плов из птицы                                                                                                       | 230             | 17,6             | 23,9    | 45,1        | 472                           | 492          | 2004             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 200/15          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50              | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 115                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 595             | 22,4             | 24,4    | 84,7        | 658                           |              |                  |

## 5 день

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

## Завтрак

|                         |          |      |      |      |     |     |      |
|-------------------------|----------|------|------|------|-----|-----|------|
| Птица, тушеная в соусе  | 100      | 12,3 | 11,5 | 3,5  | 167 | 493 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая   | 180      | 7,3  | 5,8  | 33,4 | 214 | 510 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3  | 0,0  | 15,2 | 60  | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный          | 50       | 3,7  | 0,3  | 24,3 | 115 |     |      |
| Итого за прием пищи:    | 552      | 23,6 | 17,6 | 76,4 | 556 |     |      |

## 6 день

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

## Завтрак

|                         |        |      |      |      |     |     |      |
|-------------------------|--------|------|------|------|-----|-----|------|
| Лапшевник с творогом    | 230    | 19,8 | 23,7 | 44,9 | 432 | 212 | 2011 |
| Соус молочный (сладкий) | 60     | 1,1  | 2,3  | 6,8  | 54  | 596 | 2004 |
| Чай с сахаром (каркадэ) | 200/15 | 0,2  | 0,0  | 15,0 | 58  | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный          | 50     | 3,7  | 0,3  | 24,3 | 115 |     |      |
| Итого за прием пищи:    | 555    | 24,8 | 26,3 | 91,0 | 659 |     |      |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                               |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                       |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Бутерброд с повидлом                          | 50/10/30        | 4,1              | 7,4     | 35,9        | 283                           | 2            | 2004             |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" | 250             | 6,3              | 12,6    | 38,1        | 326                           | ТТК 2        |                  |
| Чай с сахаром                                 | 200/15          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                          | 555             | 10,6             | 20,0    | 89,0        | 667                           |              |                  |
| 8 день                                        |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                               |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                       |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным        | 100/30          | 17,8             | 14,2    | 8,9         | 213                           | 308          | 2011             |
| Каша гречневая вязкая                         | 180             | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 214                           | 510          | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/7        | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                | 50              | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 115                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 582             | 29,1             | 20,3    | 81,8        | 602                           |              |                  |

| 9 день                                                                                                              |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                           | 100             | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 248                           | 498          | 2004             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 180             | 6,6              | 6,8     | 39,8        | 248                           | 516          | 2004             |
| Соус томатный                                                                                                       | 30              | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 52                            | 735          | 2002             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 200             | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 127                           | 639          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50              | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 115                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 560             | 28,0             | 30,4    | 112,5       | 790                           |              |                  |
| 10 день                                                                                                             |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая                                                                                         | 200             | 5,5              | 6,8     | 33,6        | 242                           | 311          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 150             | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68                            |              |                  |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 200/15          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685          | 2004             |
| Батон                                                                                                               | 40              | 4,8              | 1,2     | 20,5        | 105                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 605             | 11,1             | 8,6     | 83,4        | 473                           |              |                  |
| 11 день                                                                                                             |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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             | 2,2              | 0,7     | 12,8        | 62                            | т.24         | 1996             |
| Фрикадельки рыбные                                                                                                  | 100             | 13,7             | 14,2    | 10,9        | 140                           | 397          | 2004             |

|                             |            |             |             |              |            |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| Соус томатный               | 30         | 1,1         | 2,5         | 2,5          | 52         | 735 | 2002 |
| Пюре картофельное           | 180        | 4,7         | 10,7        | 47,8         | 279        | 520 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200/15/7   | 0,3         | 0,0         | 15,2         | 60         | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный              | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5         | 92         |     |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>672</b> | <b>25,0</b> | <b>28,3</b> | <b>108,7</b> | <b>685</b> |     |      |

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                             | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                            |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                    |                 |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла) | 100             | 2,2              | 0,7     | 12,8        | 62                            | т.24         | 1996             |
| Плов из птицы                                                                                              | 230             | 17,6             | 23,9    | 45,1        | 472                           | 492          | 2004             |
| Чай с сахаром (каркадэ)                                                                                    | 200/15          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                             | 50              | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 115                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                       | 595             | 23,8             | 24,9    | 97,3        | 707                           |              |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                                   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |  |  |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|--|
| <b>Итого за период</b>            | <b>219,4</b> | <b>235,9</b> | <b>990,5</b> | <b>6 695,2</b>                |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>18,3</b>  | <b>19,7</b>  | <b>82,5</b>  | <b>558</b>                    |  |  |

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587392

Владелец Страхова Светлана Васильевна

Действителен с 29.09.2022 по 29.09.2023