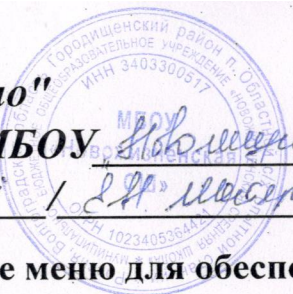


"Согласовано"

Директор МБОУ *И.А. Мещеряков*



"Утверждаю"

ИП Чекунков О.А.



/О.А. Чекунков/

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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-ой завтрак							
Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	108	674	2004
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191		
Всего за день:		13,9	12,3	140,0	722		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		

2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром (каркадэ)	180	0,2	0,0	13,5	54	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121		
Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	221		
Всего за день:		29,9	31,3	139,1	892		

3 день

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

Завтрак

Тефтели (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		

2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	55		
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83	707	2004
Итого за прием пищи:	320	1,6	0,7	30,9	138		
Всего за день:		25,2	28,0	157,7	914		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	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		

2-ой завтрак							
Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135	1	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,0	13,5	55	686	2004
Итого за прием пищи:	320	2,9	7,9	37,7	236		
Всего за день:		25,3	32,3	122,4	894		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		

2-ой завтрак							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,8	54	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121		

Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	45,9	221		
Всего за день:		26,6	21,0	122,3	777		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	3,8	0,3	24,3	115		
Итого за прием пищи:	555	24,9	26,3	91,0	659		

2-ой завтрак

Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135	1	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3,6	8,1	41,9	260		
Всего за день:		28,5	34,4	132,9	919		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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		

2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78	630	1996
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121		
Итого за прием пищи:	310	4,3	4,5	46,7	245		
Всего за день:		14,9	24,5	135,7	912		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		

2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121		
Итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	247		
Всего за день:		32,8	23,9	130,6	849		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		

2-ой завтрак

Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135	1	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,8	54	685	2004
Итого за прием пищи:	320	2,9	7,9	39,0	235		
Всего за день:		30,9	38,3	151,5	1025		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		

2-ой завтрак

Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	108	674	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	322	0,7	0,4	40,1	168		
Всего за день:		11,8	9,0	123,5	641		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	2,2	0,7	12,8	62	г.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		
Итого за прием пищи:	672	25,0	28,3	108,7	685		

2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78	630	1996
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121		
Итого за прием пищи:	310	4,3	4,5	46,7	245		
Всего за день:		29,3	32,8	155,4	930		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	2,2	0,7	12,8	62	г.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		

2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	55		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135		
Всего за день:		25,2	25,6	126,4	842		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

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 рецептур:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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.