

"Согласовано"

Директор МБОУ



"Утверждаю"

ИПЧекунков О.А.

/О.А.Чекунков/

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	№ рецептуры	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			Энергети-ческая 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
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	№ 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		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	т.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	№ рецептуры	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	230	19,8	23,7	44,9	432	212	2011
Лапшевник с творогом	60	1,1	2,3	6,8	54	596	2004
Соус молочный (сладкий)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пшеничный	555	24,8	26,3	91,0	659		
Итого за прием пищи:							

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283	2	2004
Бутерброд с повидлом							
	250	6,3	12,6	38,1	326	ТТК 2	
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"							
	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Чай с сахаром							
	555	10,6	20,0	89,0	667		
Итого за прием пищи:							

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	100/30	17,8	14,2	8,9	213	308	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	180	7,3	5,8	33,4	214	510	2004
Каша гречневая вязкая	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Чай с сахаром и лимоном							
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	№ рецептуры	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	№ рецептуры	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	№ рецептуры	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		
Итого за прием пищи:	672	25,0	28,3	108,7	685		

12 день

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491598

Владелец Шестеренко Елена Николаевна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024