

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>103,2</b>	<b>585,8</b>		



*Директор ООО «Васера»  
Юрченко А.В.*



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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>670,4</b>		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250/5	9,5	9,0	29,0	333,8	302	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,9</b>	<b>16,3</b>	<b>69,0</b>	<b>640,4</b>		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 пшеницы № 291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>24,3</b>	<b>79,8</b>	<b>637,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	250	7,5	10,5	45,0	300,6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	...
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>17,0</b>	<b>16,3</b>	<b>84,4</b>	<b>544,0</b>		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,0</b>	<b>27,9</b>	<b>99,0</b>	<b>681,2</b>		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250/5	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>9,8</b>	<b>19,9</b>	<b>84,1</b>	<b>633,8</b>		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,8	33,4	213,8	341	2016
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>28,4</b>	<b>20,2</b>	<b>77,0</b>	<b>578,4</b>		



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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая № 311	200	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004.
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>11,6</b>	<b>11,2</b>	<b>95,8</b>	<b>554,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,7	14,2	10,9	140,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	180	3,7	8,9	25,9	197,8	125/128	2011
Соус томатный №593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,5</b>	<b>24,1</b>	<b>77,6</b>	<b>526,3</b>		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	100	2,2	0,7	12,8	61,7	ТТК №1,2,3,4,5	...
Плов из птицы № 492	230	23,5	29,1	42,0	447,4	492	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>28,8</b>	<b>30,0</b>	<b>91,6</b>	<b>660,3</b>		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом №302	250	7,5	10,5	45,0	300,6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>17,0</b>	<b>16,3</b>	<b>84,4</b>	<b>544,0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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	234,8	248,4	1 040,4	7 286,3
Среднее значение за период	19,5	20,7	86,7	607,2

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. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗ/ДиП / 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.