



Согласовано:



директор ЦОС Питания
Кортоножко Е.Ю

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

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области
(для детей обучающихся возрастной группы 11-18 лет)**

Составлено на основе сборников:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.; сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	9.6	40.7	273.5	57.9
6/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1	3.2
п/г	Печенье сахарное	25	0.7	0.2	6.6	33.4	2.5
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	11.1	45.6	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3.7	0.6	14.6	87.8	1.2
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	8
	Итого за прием пищи:	615	10.7	18.3	87.3	574.7	77.8
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8	12
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20.4	25.3	36.5	454.4	56.2
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	5
п/г	Вафли	30	5.1	5.3	26.1	17.4	3.4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3.7	0.6	14.6	87.8	1.2
	Итого за прием пищи:	560	30.8	31.4	100.8	661.7	77.8

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	цена
	Наименование блюда	порции	вещества				
	2	3	Б 4	Ж 5	У 6		
	ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8	12
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16.7	22.4	14.4	328.4	56.4
15/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1	3.2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	1.2
	Итого за прием пищи:	575	22.2	30.1	62.6	613.7	77.8

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	16.2	21.2	15.0	316.3	39.1
587/2004 Л	Соус томатный	30	0.7	1.4	2.5	26.4	7.5
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	40.0	247.7	25
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	9.7	45.9	1.2
	Итого за прием пищи:	545	25.2	29.6	82.2	696.8	77.8

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
311\2004 Л	Каша гречневая молочная	250	11	11.4	44.4	326	42.4
15/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1	3.2
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	5
п/т	Булочка	40					18
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	9.7	45.9	1.2
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	8
	Итого за прием пищи:	635	13.1	19.2	78.6	542.9	77.80

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5.5	6.5	34.7	220.7	62
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2.7	2.7	0.0	35.3	1.6
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	1.20
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	8
	Итого за прием пищи:	610	12.6	10.1	88.4	501.1	77.8

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
313/	Котлеты мясные рубленые с соусом	90/20	14.8	20.5	14.7	301.9	43.6
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7.3	5.8	33.3	213.8	28
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	1.2
	Итого за прием пищи:	545	25.3	26.5	82.6	669.5	77.8

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
437/2004	Гуляш	100	18.9	20.8	2.7	273.9	59.1
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	180	3.5	4.9	28.7	172.9	12.5
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	1.2
	Итого за прием пищи:	535	25.5	25.9	65.7	598.0	77.8

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11.7	5.94	8.94	126	42.6
304/2011 М	Рис отварной №304	180	4.6	6.5	46.7	263.2	24
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	1.2
	Итого за прием пищи:	535	19.4	12.6	89.9	540.4	77.8

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
2	3	4	5	6	7		
	ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8	12
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16.7	22.4	14.4	328.4	51.6
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	5
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	1.2
	Итого за прием пищи:	650	22.4	23.3	71.8	590.9	77.8

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		207.1	226.9	810.0	5,989.7
		20.7	22.7	81.0	599.0
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

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 НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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