



Согласовано:



директор ООО Питания

Кортоножко Е.Ю

Дата

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 **12-18** 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. Тутьельяна, 2011г.

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	28.38	200	5.6	9.6	40.7	273.5
6/2011 М	Масло порцией	10.00	10	0.1	7.3	0.1	66.1
п/г	Печенье сахарное	10.00	25	0.7	0.2	6.6	33.4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	12.00	200	0.1	0.0	11.1	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	40	3.0	0.2	19.7	91.9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15.00	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	79.38	625	10.0	17.8	92.4	578.9
	<i>Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			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)	10.00	100	1.5	0.2	8.8	42.8
443/2004 Л	Плов с курицей	44.38	200	20.4	25.3	36.5	454.4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	11.00	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
п/г	Вафли	10.00	40	3.0	0.2	19.7	91.9
703/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	40	3.7	0.6	14.6	87.8
	Итого за прием пищи:	79.38	595	28.7	26.3	94.4	736.2

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование		Масса	Пищевые			Ккал
	Наименование блюда		порции	вещества			
	2		3	Б	Ж	У	7
				4	5	6	
	ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	9.00	100	1.5	0.2	8.8	42.8
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	34.38	200	16.7	22.4	14.4	328.4
15/2011 М	Масло порцией	10.00	10	0.1	7.3	0.1	66.1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	12.00	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	10.00	100	0.4	0.4	9.5	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	50	3.7	0.3	24.3	114.8
	Итого за прием пищи:	79.38	682	22.6	30.5	72.1	659.3

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
	2		3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК						
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	41.38	100	16.2	21.2	15.0	316.3
587/2004 Л	Соус томатный	8.00	30	0.7	1.4	2.5	26.4
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	15.00	180	6.6	6.8	40.0	247.7
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	12.00	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3.00	30	2.3	0.18	14.6	68.9
	Итого за прием пищи:	79.38	555	26.0	29.7	87.0	719.7

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
204/2017М	Макароны отварные с сыром	32.38	180	10.08	9.25	34.02	237.6
15/2011 М	Масло порцией	10.00	10	0.1	7.3	0.1	66.1
376/2011 М	Чай с сахаром №376	11.00	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
п/г	Булочка	8.00	40	3.2	3.3	17.8	113.2
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3.00	30	2.3	0.18	14.6	68.9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15.00	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	79.38	625	16.3	20.5	95.6	613.4

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
	2	3				7	
	ЗАВТРАК						
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	36.38	200	5.5	6.5	34.7	220.7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	11.00	10	2.7	2.7	0.0	35.3
377/2011 М	Чай с лимоном №377	12.00	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5.00	50	3.7	0.3	24.3	114.8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15.00	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	79.38	632	12.6	10.1	88.4	501.1

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
313/	Котлеты мясные рубленые с соусом	38.38	90/20	14.8	20.5	14.7	301.9
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	15.00	180	7.3	5.8	33.3	213.8
377/2011 М	Чай с лимоном №377	12.00	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9
П.Г	Печенье "Сахарное"	10.00	30	4.4	17.0	15.6	117.0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	79.38	582	29.7	43.4	98.2	669.5

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
437/2004	Гуляш	48.38	100	18.9	20.8	2.7	273.9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	16.00	180	3.5	4.9	28.7	172.9
376/2011М	Чай с сахаром №376	11.00	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	79.38	535	25.5	25.9	65.7	598.0

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
2	3				7		
ЗАВТРАК							
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	9.00	100	1.5	0.2	8.8	42.8
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	34.38	200	16.7	22.4	14.4	328.4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	11.00	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	20.00	200	0.8	0.8	19.1	91.2
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5.00	50	3.7	0.3	24.3	114.8
	Итого за прием пищи:	79.38	765	22.8	23.7	81.4	636.5

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
			215.9	242.5	896.0	6,404.9
			21.6	24.3	89.6	640.5
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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 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.

