

10-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	Витамины						Минеральные вещества				№ репеп-туры	Сборник репептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Овощи по сезону (огурец свежий, помидор соевый, капуста квашеная, огурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор соевый, капуста квашеная, огурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	0,0	0,0	3,5	20,1	27,9	158,7	2,7	268	2011	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		25,8	29,2	89,1	722,0	0,3	1,1	0,3	5,5	61,6	69,3	255,7	5,3			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ репеп-туры	Сборник репептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Котлеты рыбная №388		
Котлеты рыбная №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388	2004	
Соус томатный №587	30	0,6	1,2	3,2	27,1	0,0	1,9	0,0	0,1	4,4	5,8	8,9	0,2	587	2004	
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	304	2011	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		22,6	17,2	104,9	664,0	0,3	2,1	0,3	5,6	96,2	104,3	344,5	3,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ репеп-туры	Сборник репептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175		
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,6	121,6	0,7	175	2011	
Сыр (поршиами) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011	
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,2	0,0	0,0	111,6	27,5	95,6	1,0	693	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011	
Итого за прием пищи:		15,0	13,3	93,0	557,0	0,2	10,0	0,0	1,5	321,0	84,0	302,3	5,5			

10-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	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	0,0	0,3	0,0	4,6	39,3	22,2	145,3	2,0	280/330	2011	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		29,0	29,8	110,8	0,3	1,4	0,2	7,3	90,0	156,6	371,4	7,5			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Тфтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	18,4	114,8	1,6	307	2016	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203	2011	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		24,4	17,3	101,1	0,3	4,2	0,3	2,5	82,4	79,6	251,1	5,5			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Котлеты рыбная №388	100	13,7	9,2	15,9	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388	2004	
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	0,1	14,8	0,6	0,6	53,8	28,8	70,8	1,0	224	2004	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		23,5	23,2	76,1	0,3	19,3	0,9	5,6	207,8	120,4	378,0	5,2			

10-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	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг
Завтрак														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Гуляш из отварного мяса №260	100	14,8	19,2	2,2	0,0	1,8	0,0	2,6	15,1	18,8	130,0	2,0	2011	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	2016	
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	1,4	0,3	11,8	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	2011	
Итого за прием пищи:		29,6	26,1	115,2	0,4	42,0	0,0	4,6	136,6	183,2	406,5	8,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	233,6	236,4	941,8	2,8	109,3	4,0	51,5	1 364,3	1 025,4	3 089,9	55,5	
Среднее значение за период	23,4	23,6	94,2	0,3	10,9	0,4	5,2	136,4	102,5	309,0	5,6	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДМП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.