



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

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	200	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
п/т	Печенье сахарное	25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном (с витамином С)	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	625	10,0	17,9	92,2	578,8
	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
			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
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	Итого за прием пищи:	585	30,1	31,0	105,6	665,7
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			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
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	582	22,2	30,1	62,6	613,7
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
454/2004Л	Котлеты по Хлыновски	100	16,0	22,0	14,6	319,5
587/2004 Л	Соус томатный	30	0,2	0,8	1,5	13,2
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	40,0	247,7
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685 (с витамином С)	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,18	14,6	68,9
	Итого за прием пищи:	555	25,2	29,8	85,7	709,8
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
437/2004	Гуляш	100	18,9	20,8	2,7	273,9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	4,9	28,7	172,9
376/2011М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	560	26,2	26,0	70,5	620,9
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
331/2004Л	Каша манная молочная	250	7,5	10,3	36,6	268,5
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	682	14,7	13,8	90,3	548,9
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
80/330/2011 М	Тефтели мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,2	16,7	318,7
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,8	33,3	213,8
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	582	26,7	27,3	89,4	709,2
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
ГТК №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
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	Итого за прием пищи:	585	30,1	31,0	105,6	665,7
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование 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)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витаминомС)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	665	22,4	23,3	71,8	590,9
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		202,1	212,0	780,6	5 749,2
		20,2	21,2	78,1	574,9
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.

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 НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель

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