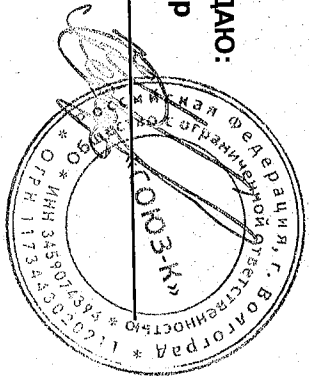
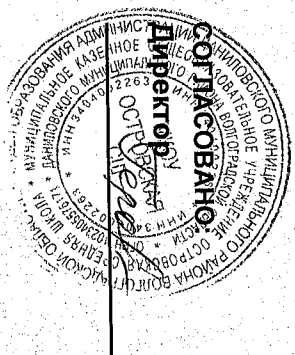


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

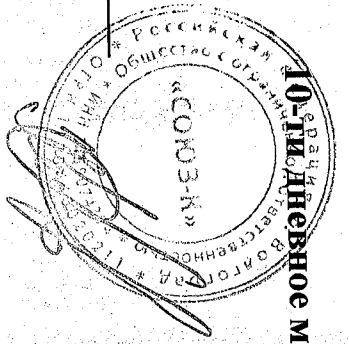


Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 12-18 лет

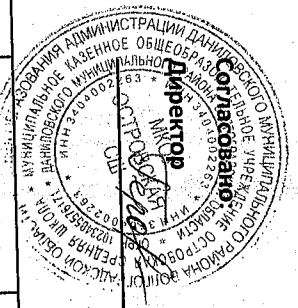


**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

Утверждено:



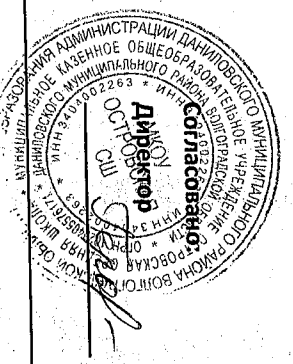
1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,20</b>	<b>17,75</b>	<b>74,10</b>	<b>547,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>20,20</b>	<b>17,75</b>	<b>74,10</b>	<b>547,70</b>		

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

Утверждаю:

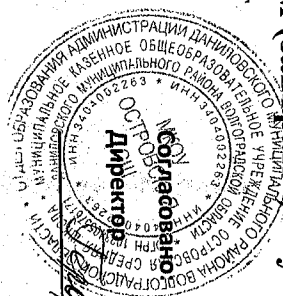


**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,51</b>	<b>20,84</b>	<b>87,79</b>	<b>550,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>17,51</b>	<b>20,84</b>	<b>87,79</b>	<b>550,10</b>		

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

Утверждаю:

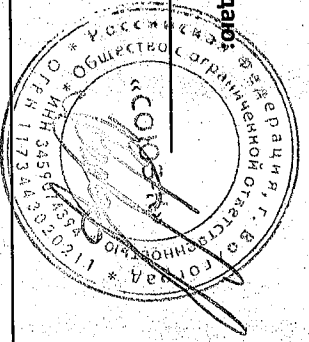


3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТРЕФЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ №2	100	1,50	0,10	8,50	40,70	2	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,62</b>	<b>23,45</b>	<b>97,24</b>	<b>693,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>23,62</b>	<b>23,45</b>	<b>97,24</b>	<b>693,90</b>		

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

Утверждено:



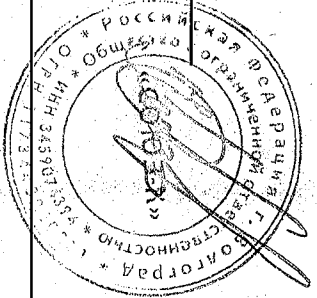
4 день



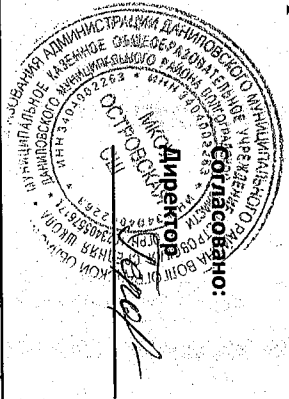
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,50</b>	<b>22,54</b>	<b>70,64</b>	<b>550,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>570</b>	<b>22,50</b>	<b>22,54</b>	<b>70,64</b>	<b>550,90</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

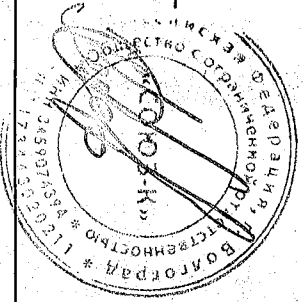


5 день.

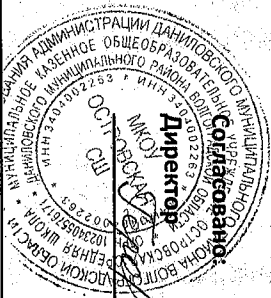
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОГЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
БОВОВЬЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	180	17,30	8,30	40,00	300,60		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>40,50</b>	<b>30,74</b>	<b>117,84</b>	<b>879,80</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>40,50</b>	<b>30,74</b>	<b>117,84</b>	<b>879,80</b>		

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

Утверждаю:



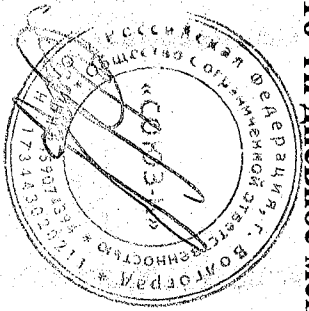
6 День



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,00</b>	<b>18,32</b>	<b>82,28</b>	<b>585,15</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>16,00</b>	<b>18,32</b>	<b>82,28</b>	<b>585,15</b>			

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

Утверждено:



7 день

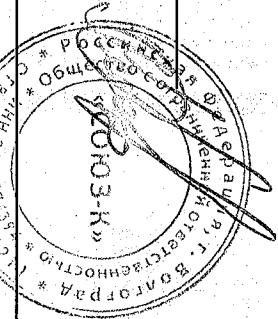


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	320	22,00	19,60	62,50	490,90	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,90</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>619,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>670</b>	<b>22,90</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>619,30</b>		

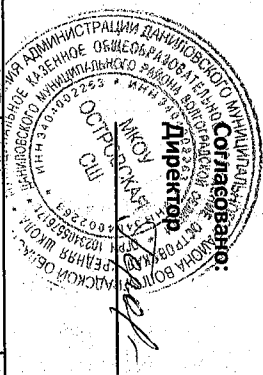


**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

Утверждено:



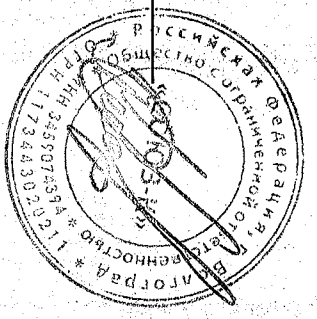
8 День



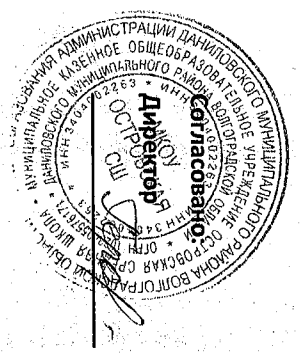
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	7,51	10,46	39,13	190,80		
КОМПОГ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>23,71</b>	<b>22,83</b>	<b>92,23</b>	<b>576,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>23,71</b>	<b>22,83</b>	<b>92,23</b>	<b>576,90</b>		

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

Утверждаю:



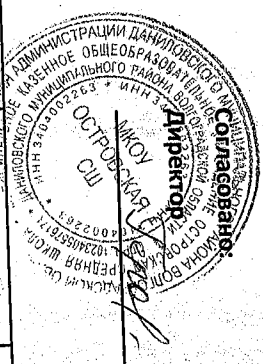
9 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КОГЛЕЦЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №6	100	1,80	8,60	7,50	115,40	6		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>29,40</b>	<b>36,37</b>	<b>106,84</b>	<b>845,60</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>29,40</b>	<b>36,37</b>	<b>106,84</b>	<b>845,60</b>			

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

Утверждено:



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,06</b>	<b>18,12</b>	<b>88,40</b>	<b>567,86</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>22,06</b>	<b>18,12</b>	<b>88,40</b>	<b>567,86</b>		

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

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>					
	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого</b>	6	ж	уг	6 417,21	
<b>Итого за период</b>	238,40	231,16	909,36	641,72	
<b>Среднее значение за период</b>	23,84	23,12	90,94		
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	1	1	4		

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД 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.: Делта принт, 2008. - 276с.  
Скурехин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.