

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2.4	6.2	42.0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7.0	12.3	38.3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	9.6	18.5	95.3	635		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели куриные (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	14.7	18.0	15.9	287	462	2004
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	26.9	205	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	582	24.1	26.5	82.3	667		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6.7	7.6	14.6	136	1	2004
Каша молочная манная	250	8.5	10.4	43.9	301	302	2011/2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	43	338	2011
Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	378	2011
Итого за прием пищи:	590	17.2	20.0	85.3	567		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная любительская	100	13.0	8.8	15.2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3.6	7.4	29.2	200	518/520	2004
Соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	21.3	17.9	86.3	595		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	30	ТТК 1,2,3,4,5	2021
Плов из птицы	230	23.5	26.8	42.0	447	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0.2	0.0	15.0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115		
Итого за прием пищи:	580	29.6	27.8	94.2	653		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3.7	5.5	19.6	169	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	250	10.1	14.4	51.0	315	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.3	0.0	8.6	40	338	2011
Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	378	2011
Итого за прием пищи:	600	15.7	21.5	96.5	611		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	100	16.1	15.1	15.1	232	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.4	7.4	39.2	265	516	2004
Соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	565	26.5	24.1	91.3	673		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из филе птицы	120	14.8	15.2	4.2	187	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	26.9	205	510	2004
Чай с сахаром каркаде	200	0.2	0.0	15.0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	550	24.1	23.7	70.4	568		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16.0	13.2	12.4	210	297/587	2011/2004
Рис припущенный	180	4.3	7.2	44.5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	24.2	20.7	96.3	648		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2.4	6.2	42.0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	250	8.3	10.4	43.9	301	175	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	552	11.0	16.6	101.1	597		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	203.3	217.3	899.0	6 214.0		
Среднее значение за период	20.3	21.7	89.9	621.4		

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.