



"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

*А.В. Погосова*  
Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ

*Городищенская СШ 2*  
*Александр Александров*

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области возрастной группы 12-18 лет (Горячие завтраки) с 10.01.2022г.

**12-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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250/5	10,1	13,6	50,9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>85,5</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	2,2	6,7	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18,1</b>	<b>12,4</b>	<b>115,9</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	15	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	685	2004

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

Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>16,1</b>	<b>81,5</b>	<b>545,9</b>	

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,3</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>618,7</b>	

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	ТТК № 1,2,3,4,5	2004
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>22,3</b>	<b>23,0</b>	<b>62,6</b>	<b>548,8</b>	

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			

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

Завтрак									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250	10,1	10,1	50,8	334,9	302	2004		
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004		
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004		
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011		
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>23,8</b>	<b>90,4</b>	<b>657,7</b>				

7 день

Завтрак									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Фрикадельки куриные №297	100	15,4	12,3	8,9	208,2	297	2011		
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011		
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016		
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,4</b>	<b>23,8</b>	<b>90,4</b>	<b>657,7</b>				

8 день

Завтрак									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004		
Пюре картофельное №128	200	4,2	9,9	28,6	219,8	128	2011		
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,7</b>	<b>19,4</b>	<b>83,6</b>	<b>593,6</b>				

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

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,7	311
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>533</b>	<b>18,7</b>	<b>16,1</b>	<b>81,5</b>	<b>547,0</b>	

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,4</b>	<b>25,6</b>	<b>72,6</b>	<b>619,9</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Котлета рубленая из курицы №294	100	16,2	20,8	15,1	312,8	294
						2011

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

Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26,1</b>	<b>28,6</b>	<b>90,8</b>	<b>724,8</b>		

### 12день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	421,7	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	70	1,3	3,1	9,1	70,9	596	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,0</b>	<b>14,6</b>	<b>120,6</b>	<b>694,1</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	205,6	195,4	866,6	6 061,4
Среднее значение за период	20,6	19,5	86,7	606,1

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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