



"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ

*Татьяна Александровна Сидорова*



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

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
<b>Обед</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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30,6</b>	<b>29,0</b>	<b>129,6</b>	<b>905,6</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, Ци из свежей капусты с картофелем №88	100	0,8	0,1	1,6	ТТК №	
Котлета рубленая из курицы №294	250	1,9	5,1	9,3	88	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	16,2	20,8	15,1	294	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	6,6	6,9	39,9	203	2011
Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	20,1	398	2011
Хлеб пеклеваный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,7</b>	<b>33,8</b>	<b>122,0</b>	<b>932,7</b>	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</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	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	147,3	102	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	329,6	488	2004
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	110,3	360	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>30,4</b>	<b>28,8</b>	<b>108,1</b>	<b>813,5</b>	



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</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
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388
Рис припущенный с томатом №513	180	4,8	4,8	47,3	252,9	513
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27,1</b>	<b>18,5</b>	<b>139,2</b>	<b>834,2</b>	



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

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,6</b>	<b>23,1</b>	<b>115,9</b>	<b>787,9</b>		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</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	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	82	2011
Фрикадельки куриные №297	100	15,4	12,3	8,9	297	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	363К	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	341	2016
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	360	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>24,4</b>	<b>122,6</b>	<b>835,1</b>	



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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	147,3	102	2011
Плов из пшеницы №492	200	20,4	25,3	454,9	492	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	39,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>32,5</b>	<b>31,4</b>	<b>117,0</b>		<b>881,8</b>

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, Суп из овощей №135	100	0,8	0,1	12,6	ТТК №	
Коплета рубленая из курицы №294	250	1,8	3,7	85,3	135	2004
Каша пшеничная рассыпчатая №302	100	16,2	20,8	312,8	294	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	7,5	5,1	260,6	302	2011
Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	98,1	398	2011
Хлеб пеклеваный	40	3,0	0,2	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31,3</b>	<b>30,4</b>	<b>122,0</b>		<b>900,9</b>



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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>Обед</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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	103	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	488	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,7</b>	<b>26,3</b>	<b>111,6</b>	<b>800,0</b>	

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	88	2011
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,1	14,1	307К	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	203	2011
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	360	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>28,8</b>	<b>24,9</b>	<b>138,0</b>	<b>889,0</b>	

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

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</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
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>26,7</b>	<b>25,4</b>	<b>105,3</b>	<b>775,7</b>	



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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</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	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,6</b>	<b>21,5</b>	<b>129,9</b>	<b>844,7</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
<b>Итого</b>				
<b>Итого за период</b>	<b>358,5</b>	<b>317,5</b>	<b>1 461,2</b>	<b>10 201,1</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>29,9</b>	<b>26,5</b>	<b>121,8</b>	<b>850,1</b>

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

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

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