

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Венера"
 МП А.В. Погосова А.В.
 " 28 " августа 2024г.

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ ГСШ №2
 МП О.А. Ткачева
 " 28 " августа 2024г.

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

1 день

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 250 | 7,0 | 13,3 | 50,9 | 341,9 | 174 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Батон | 50 | 6,0 | 1,5 | 25,6 | 131,0 | | |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 615 | 13,5 | 15,2 | 103,3 | 577,8 | | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Коплета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,6 | 6,8 | 39,8 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 552 | 26,9 | 27,9 | 94,5 | 670,4 | | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели с соусом 2-вариант №462/593 | 100/30 | 10,4 | 20,9 | 15,9 | 248,0 | 462/593 | 2004 |
| Каша пшеничная вязкая № 302 | 180 | 5,8 | 7,4 | 38,4 | 246,0 | 302 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 20,2 | 28,6 | 93,7 | 669,4 | | |

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

4 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, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 230 | 17,6 | 23,9 | 45,1 | 472,2 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 22,3 | 24,4 | 87,0 | 659,1 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом №208 | 230 | 19,8 | 12,2 | 44,9 | 369,0 | 208 | 2011 |
| Соус молочный (сладкий) №596 | 70 | 1,2 | 4,2 | 7,9 | 62,9 | 596 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК№6 | |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 116,0 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 25,1 | 16,7 | 107,9 | 662,7 | | |

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица, тушеная в соусе №290 | 100 | 12,3 | 11,5 | 3,5 | 167,0 | 290 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 180 | 7,3 | 5,8 | 33,4 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК№6 | |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 23,6 | 17,6 | 76,0 | 555,6 | | |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 250 | 6,3 | 12,6 | 38,1 | 326,0 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и сыром № 3 | 60/10/15 | 8,3 | 12,4 | 34,3 | 255,0 | 3 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 14,7 | 25,0 | 89,7 | 640,3 | | |

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

8 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 297/593 | 100/30 | 17,8 | 14,2 | 8,9 | 212,7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,6 | 6,8 | 39,8 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 582 | 28,4 | 21,3 | 88,2 | 635,2 | | |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 | 2011 |
| Каша гречневая вязкая № 302 | 180 | 7,3 | 5,8 | 33,4 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 28,5 | 29,4 | 90,3 | 668,9 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 250 | 6,9 | 9,0 | 42,0 | 315,0 | 311 | 2004 |
| Яйцо вареное вкрутую № 337 | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 337 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 16,2 | 13,9 | 86,4 | 563,7 | | |

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные №240 | 100 | 13,7 | 14,2 | 10,9 | 140,0 | 240 | 2011 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128 | 180 | 4,7 | 10,7 | 47,8 | 279,0 | 125/128 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 572 | 22,8 | 27,6 | 95,5 | 602,9 | | |

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

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 12,7 | ТТК №1,2,3,4,5 | |
| Плов из птицы № 291 | 230 | 17,6 | 23,9 | 45,1 | 472,2 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 22,4 | 24,4 | 84,7 | 660,3 | | |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 264,6 | 272,0 | 1 097,2 | 6 903,8 |
| Среднее значение за период | 22,1 | 22,7 | 91,4 | 575,3 |

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.

Сборник рецептов 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 Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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