



Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ "Школа №102"

Директор МБОУ "Школа №102" Г.А. Руденкова



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.

Дата	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность	Сборная группа
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10.01	250	10,1	13,6	167,0	2006	
11.01	180	5,5	5,1	101,0	2004	
12.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
13.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
14.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
15.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
16.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
17.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
18.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
19.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
20.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
21.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
22.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
23.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
24.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
25.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
26.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
27.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
28.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
29.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
30.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	
31.01	200	6,0	8,0	115,0	2013	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки, г	Жиры, г					
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250/5	10,1	13,6	50,9	367,0	302	2004	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
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>555</b>	<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>85,5</b>	<b>586,8</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки, г	Жиры, г					
<b>Завтрак</b>								
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	421,7	315	2004	
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004	
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18,1</b>	<b>12,4</b>	<b>115,9</b>	<b>648,9</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки, г	Жиры, г					
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,7	311	2004	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011	
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	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	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 №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	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	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488
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>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 ценность	№ рецептуры	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

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,7	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
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	Углеводы, 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	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	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>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	Углеводы, 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>		

12 день

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. 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.