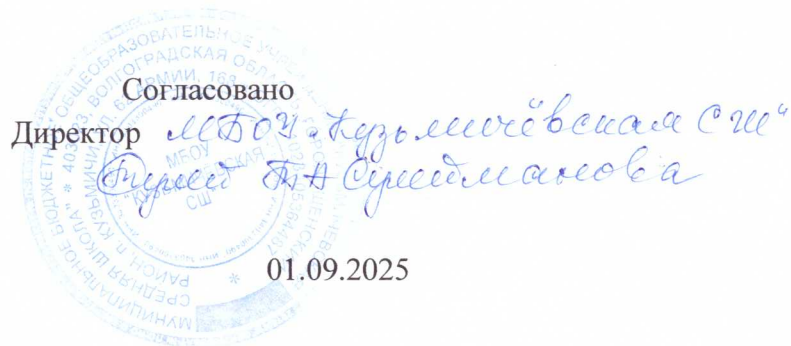




Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)
обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	62.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	6.5	7.5	90.3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	16.5	14.8	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	4.3	5.0	31.8	213.8	180	2016
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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	31.5	27.7	132.6	899.3		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	108.0	101	2011
Гречка по-купечески №468	200	21.9	25.3	40.1	429.4	468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	30.2	28.9	118.1	816.5		

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	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	100	13.3	15.6	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125128	180	4.7	4.7	30.0	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.2	137.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	970	29.6	27.8	133.1	875.3		

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	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	3.1	7.5	90.3	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	100	13.8	20.7	1.2	200.0	290	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	33.1	247.7	203	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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	29.6	31.5	115.1	871.2		

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			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.9	5.0	33.4	213.8	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	27.0	31.9	130.4	881.6		

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	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	21.0	147.3	102	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	230	14.8	25.0	24.9	378.4	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	870	28.1	31.5	115.8	845.0		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.5	3.5	11.1	85.4	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	31.4	32.2	124.0	898.7		

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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2.9	2.8	11.4	117.5	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	28.0	31.5	134.0	945.8		

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	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	88	2011
Плов из птицы №291	230	21.3	26.1	42.0	437.2	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	31.0	32.0	126.1	849.2		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	15.2	147.3	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	100	12.3	14.2	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4.7	4.7	43.3	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	19.5	91.9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	31.1	28.0	133.9	875.3		

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	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	87.5	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15.6	18.3	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	31.4	28.8	122.5	881.1		

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	5.9	4.0	27.3	121.0	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	26.0	16.6	394.0	488	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	870	27.8	30.9	114.7	817.0		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		б	ж	уг	ккал		
Итого за период		356.7	362.7	1,500.3	10,456.0		
Среднее значение за период		29.7	30.2	125.0	871.3		

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. -

М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. И.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 2 /с. Скурихин И.М., Гутельян

Р А