



**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>11.3</b>	<b>14.0</b>	<b>99.8</b>	<b>562.9</b>		

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

**2 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 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	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26.9</b>	<b>27.9</b>	<b>94.5</b>	<b>670.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
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	
Гречка по-купечески № 468	230	25.2	29.1	46.1	488.8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>29.3</b>	<b>29.6</b>	<b>76.0</b>	<b>636.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
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	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21.2</b>	<b>24.2</b>	<b>82.0</b>	<b>631.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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>Завтрак</b>							
Макароны , запеченные с яйцом № 206	250	12.5	10.0	46.3	365.0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16.8</b>	<b>10.6</b>	<b>95.0</b>	<b>573.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Гуляш из мяса птицы №337	100	12.3	11.5	3.5	167.0	337	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.3	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.8</b>	<b>17.6</b>	<b>81.0</b>	<b>566.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	60/10/10	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14.8</b>	<b>25.0</b>	<b>87.4</b>	<b>642.6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	7.8	8.2	48.2	260.6	180	2016
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>565</b>	<b>28.8</b>	<b>22.6</b>	<b>91.6</b>	<b>625.7</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>							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Каша вязкая гречневая №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 черный с яблоком №547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27.9</b>	<b>29.4</b>	<b>80.7</b>	<b>628.5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	250	6.3	5.0	35.0	222.0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	50/10/25	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10.5</b>	<b>14.0</b>	<b>95.0</b>	<b>555.5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	100/30	14.8	16.7	14.4	172.0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.7	6.8	39.8	248.0	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24.8</b>	<b>23.7</b>	<b>88.5</b>	<b>571.9</b>		

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

**12-18 лет МОУ**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	9.4	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	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18.4</b>	<b>28.5</b>	<b>88.8</b>	<b>646.4</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	254.5	267.1	1,060.3	7,311.0
Среднее значение за период	21.2	22.3	88.4	609.3

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 олюд и кулинарных изделия для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. Ф1 ФУ 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.