

"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ

Самодовская СМ

Самодовская СМ

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.

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

1 день

1 день

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

2 день

2 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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     |                  |
| Итого за прием пищи:              | 552          | 18,1             | 12,4    | 115,9       | 648,9                         |             |                  |

3 день

| 3 день                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| 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 №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         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 555          | 23,3             | 25,6    | 72,4        | 618,7                         |                 |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| 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             | 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         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 572          | 22,3             | 23,0    | 62,6        | 548,8                         |                 |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |



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

| Завтрак                                         |            |             |             |             |              |         |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------|
| Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302 | 250        | 10,1        | 10,1        | 50,8        | 334,9        | 2004    |
| Яйцо вареное вкрутую №337                       | 1шт        | 5,5         | 5,0         | 0,3         | 68,6         | 2004    |
| Масло сливочное №96                             | 10         | 0,1         | 7,1         | 0,1         | 64,1         | 2004    |
| Чай с молоком №378                              | 200        | 1,7         | 1,3         | 17,3        | 86,7         | 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 | № рецеп-туры | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 550          | 25,4             | 23,8    | 90,4        | 657,7          |              |                  |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 565          | 21,7             | 19,4    | 83,6        | 593,6                         |              |                  |



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

9 день

9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 533          | 18,7             | 16,1    | 81,5        | 547,0                         |              |                  |

10 день

| 10 день                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| 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         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 555          | 23,4             | 25,6    | 72,6        | 619,9                         |                 |                  |

11 день

| 11 день                         |              |                  |         |             |                |              |                  |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |              |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                |              |                  |
| 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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
|                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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     |                  |
| Итого за прием пищи:              | 550          | 20,0             | 14,6    | 120,6       | 694,1                         |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                                   |              |              |              |                |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>Итого</b>                      | <b>6</b>     | <b>ж</b>     | <b>уг</b>    | <b>ккал</b>    |
| <b>Итого за период</b>            | <b>205,6</b> | <b>195,4</b> | <b>866,6</b> | <b>6 061,4</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>20,6</b>  | <b>19,5</b>  | <b>86,7</b>  | <b>606,1</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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575842

Владелец Камышова Инна Алексеевна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023