

"Согласовано"
 Директор МБОУ Самаровская СШ
Галашева / И.А. Галашев



"Утверждаю"
 ИП Чекунков О.А.
 /О.А. Чекунков/

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	т.24	1996
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	9,3	90	67	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	213	308/735	2011/2002
Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,3	253	513	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	950	33,3	25,4	149,9	939		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,9	2,8	12,1	88	80	2011
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	248	516	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	910	31,0	31,2	121,3	863		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	т.24	1996
Суп из овощей	250	1,9	3,8	11,1	85	132	1996
Фрикадельки рыбные	100	13,3	14,2	10,9	140	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	4,7	4,7	47,3	237	518(520)	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,2	138		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	99		
Итого за прием пищи:	970	31,0	26,9	161,5	924		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,8	20,1	118	82	2011
Плов из птицы	230	23,5	29,1	42,0	437	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	870	33,8	32,8	135,4	889		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	85	57	2011
Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	10,4	22,0	15,9	281	462/735	2004/2002
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	217	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		

Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	950	24,9	34,3	130,6	885		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,5	19,0	147	81	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	14,8	26,0	16,6	378	488	2004
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	27,4	113	638	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	870	28,1	32,5	105,5	845		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп из овощей	250	1,9	3,8	11,1	85	132	1996
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	248	516	2004

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	920	31,8	32,5	124,0	899		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,8	20,1	118	82	2011
Плов из птицы	230	23,5	29,1	42,0	437	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	870	33,8	32,8	135,4	889		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	9,3	90	67	2011

Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	10,4	22,0	15,9	281	462/735	2004/2002
Каша пшеничная вязкая	180	9,0	6,1	55,7	286	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	99		
Итого за прием пищи:	960	29,1	34,0	155,7	994		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,5	15,2	147	81	2011
Фрикадельки рыбные	100	13,3	14,2	10,9	140	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	4,7	4,7	47,3	237	518(520)	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	19,5	92	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	950	32,1	28,0	137,9	875		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	13	т.24	1996
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,9	2,8	12,1	88	80	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	213	308/735	2011/2002
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	248	516	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	950	33,6	24,7	122,5	883		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	13	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	85	57	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	14,8	26,0	16,6	378	488	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
Итого за прием пищи:	870	23,5	30,9	97,8	765		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
--------------	-----------------	----------------	--------------------	--------------------------------------	--	--

Итого за период	366,0	366,0	1 753,0	10 644,4		
Среднее значение за период	30,5	30,5	146,1	887		
Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептур:						
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.						
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.						
Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.						
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М. Хлебпродинформ, 1996. - 617с.						
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,						