

Согласовано

*Директор МКОУ "Министерство Общ. Здравоохранения"*  
*И.И. Кашинская Р.П.*  
« 9 » 01. 2024 г.

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

*А.В. Погосова*  
Погосова А.В.

2024г.



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

2024

**10-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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Вареники с картофелем п/ф промышленного производства с соусом сметанным	220/40	16.7	20.3	42.4	379.5	443/600	2011
Бутерброд с повидлом № 1	40/30	3.0	0.5	27.5	152.3	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>20.0</b>	<b>20.8</b>	<b>85.1</b>	<b>591.8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная рисовая №174	200	11.3	14.4	29.0	283.0	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК№6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.6	0.6	6.5	43.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.2</b>	<b>18.9</b>	<b>88.6</b>	<b>592.9</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы №294	100	11.7	12.9	17.3	228.9	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.4	6.3	36.9	229.3	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.6	0.3	24.3	114.9	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>22.0</b>	<b>19.5</b>	<b>93.7</b>	<b>633.1</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0.8	0.7	12.8	61.7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17.6	21.8	39.4	442.7	291	2011
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>585</b>	<b>21.6</b>	<b>22.7</b>	<b>86.7</b>	<b>656.8</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Птица тушеная в соусе №290/587	120	12.0	13.8	6.7	200.4	290/587	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая № 341	180	7.3	5.7	33.3	213.8	341	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.2	0.0	15.0	58.0	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>22.5</b>	<b>19.7</b>	<b>74.5</b>	<b>564.1</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/587	100/30	11.6	13.2	12.4	222.2	297/587	2011/2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.4	6.3	36.9	229.3	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>21.3</b>	<b>19.7</b>	<b>84.0</b>	<b>603.4</b>		

## 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 молочная манная жидкая № 311	200	12.0	14.6	29.1	242.1	311	2004
Кофейный напиток с молоком №692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	9.8	64.5	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18.1</b>	<b>19.0</b>	<b>87.1</b>	<b>550.5</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтеля рыбная с томатным соусом	100/30	11.7	11.2	13.6	187.8	239	2011
Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128	180	3.6	7.4	29.2	204.4	125/128	2011
Чай с 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>18.5</b>	<b>18.8</b>	<b>77.3</b>	<b>544.6</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0.8	0.7	12.8	61.7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17.6	21.8	39.4	442.7	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.2	0.0	15.0	58.0	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21.6</b>	<b>22.7</b>	<b>86.7</b>	<b>654.3</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом № 175	250/5	15.3	15.7	38.1	338.5	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3.3	3.3	31.0	247.3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>18.9</b>	<b>19.0</b>	<b>84.3</b>	<b>645.8</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	202.7	200.8	848.0	6 037.3
Среднее значение за период	20.3	20.1	84.8	603.7

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ 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.