

Согласовано:

МКОУ Семиченская СШ

Шевцова Л.В.

"01" сентября 2023

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

А.В. Погосова

"01" сентября 2023

### Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2.4	6.2	42.0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7.0	12.3	38.3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>9.6</b>	<b>18.5</b>	<b>95.3</b>	<b>635</b>		

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>							
Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	14.7	18.0	15.9	287	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	26.9	205	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>24.1</b>	<b>26.5</b>	<b>82.3</b>	<b>667</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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.5	0.0	1.9	9	т.24	1996
Птица тушеная в соусе	120	15.0	13.8	4.2	152	290/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные	180	6.4	7.4	39.2	265	516	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2.0	1.8	26.0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>26.1</b>	<b>23.2</b>	<b>85.9</b>	<b>619</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>							
Котлета рыбная любительская	100	13.0	8.8	15.2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3.6	7.4	29.2	200	518(520)	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.3	0.0	8.6	40	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>20.8</b>	<b>16.5</b>	<b>92.4</b>	<b>609</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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	30	т.24	1996
Плов из птицы	230	23.5	26.8	42.0	447	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0.2	0.0	15.0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29.6</b>	<b>27.8</b>	<b>94.2</b>	<b>653</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>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3.7	5.5	19.6	169	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	250	10.1	14.4	51.0	315	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.3	0.0	8.6	40	338	2011
Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	630	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15.7</b>	<b>21.5</b>	<b>96.5</b>	<b>611</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	100	16.1	15.1	15.1	232	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.4	7.4	39.2	265	516	2004
Соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26.5</b>	<b>24.1</b>	<b>91.3</b>	<b>673</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	0.5	0.0	1.9	37	т.24	1996
Птица тушеная в соусе	120	15.0	13.8	4.2	152	290/593	2004
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	26.9	205	510	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2.0	1.8	26.0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25.1</b>	<b>24.0</b>	<b>73.6</b>	<b>587</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, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	30	г.24	1996
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16.0	13.2	12.4	210	308/735	2004/2002
Рис припущенный	180	4.3	7.2	44.5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>26.4</b>	<b>21.4</b>	<b>109.1</b>	<b>678</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>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2.4	6.2	42.0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	250	8.3	10.4	43.9	301	ГТК 2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>11.0</b>	<b>16.6</b>	<b>101.1</b>	<b>597</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>Итого за период</b>	<b>214.9</b>	<b>220.1</b>	<b>921.7</b>	<b>6 329.0</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>21.5</b>	<b>22.0</b>	<b>92.2</b>	<b>632.9</b>		

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.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.