

"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.



"Согласовано"

Директор МБОУ

Е.В. Тенгушова



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области возрастной группы 12-18 лет (Горячие обеды) с 10.01.2022г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	840	30,6	29,0	129,6	905,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий,	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК №	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлета рубленая из курицы №294	100	16,2	20,8	15,1	312,8	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	910	31,7	33,8	122,0	932,7		

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

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборники 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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488	2004
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	30,4	28,8	108,1	813,5		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
Рис припущенный с томатом №513	180	4,8	4,8	47,3	252,9	513	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	910	27,1	18,5	139,2	834,2		

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

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5.	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	27,6	23,1	115,9	787,9		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Фрикадельки куриные №297	100	15,4	12,3	8,9	208,2	297	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363К	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	940	31,5	24,4	122,6	835,1		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	32,5	31,4	117,0	881,8		

8/день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий,	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК №	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Котлета рубленая из курицы №294	100	16,2	20,8	15,1	312,8	294	2011
Каша пшеничная рассыпчатая №302	180	7,5	5,1	46,4	260,6	302	2011
Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	890	31,3	30,4	122,0	900,9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Пицца, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	27,7	26,3	111,6	800,0		

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

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Тфтели с рисом №307К	100	12,5	12,1	14,1	214,3	307К	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель из повидла №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	28,8	24,9	138,0	889,0		

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

11 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,7	317,5	289	2011
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	26,7	25,4	105,3	775,7		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	32,6	21,5	129,9	844,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	358,5	317,5	1 461,2	10 201,1
Среднее значение за период	29,9	26,5	121,8	850,1

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.