



Согласовано:

директор МКОУ Хоперской СШ  
И.В. Кулакова

Дата  
документов



директор ООО «Питание»  
Кортоножко Е.Ю

Дата

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

**МЕНЮ 1-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7,0	12,0	50,9	341,9
6/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
п/т	Печенье сахарное	25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном (с витамином С)	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>11,4</b>	<b>20,3</b>	<b>102,4</b>	<b>647,2</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор солёный, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>30,1</b>	<b>31,0</b>	<b>105,6</b>	<b>665,7</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			2	3	4	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>22,2</b>	<b>30,1</b>	<b>62,6</b>	<b>613,7</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
454/2004Л	Котлеты по Хлыновски	100	16,0	22,0	14,6	319,5
587/2004 Л	Соус томатный	30	0,2	0,8	1,5	13,2
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	40,0	247,7
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685 (с витамином С)	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,18	14,6	68,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>25,2</b>	<b>29,8</b>	<b>85,7</b>	<b>709,8</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
437\2004	Гуляш	100	18,9	20,8	2,7	273,9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	4,9	28,7	172,9
376/2011М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26,2</b>	<b>26,0</b>	<b>70,5</b>	<b>620,9</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
331/2004Л	Каша манная молочная	250	7,5	10,3	36,6	268,5
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>14,7</b>	<b>13,8</b>	<b>90,3</b>	<b>548,9</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
80/330/2011 М	Тефтели мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,2	16,7	318,7
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,8	33,3	213,8
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>26,7</b>	<b>27,3</b>	<b>89,4</b>	<b>709,2</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>30,1</b>	<b>31,0</b>	<b>105,6</b>	<b>665,7</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
313	Котлета рыбная	100	14,09	6	12,093	205,031
304/2011 М	Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	263,2
376/2011М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>21,8</b>	<b>12,7</b>	<b>93,1</b>	<b>619,4</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витаминомС)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>22,4</b>	<b>23,3</b>	<b>71,8</b>	<b>590,9</b>
	Норма обеда по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		203,5	214,4	790,8	5 817,6
		20,3	21,4	79,1	581,8
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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

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

директор МКОУ Хоперской СШ  
И.В. Кулакова

