

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Венерда"

Покрсова А.В.

МП

" 07 " 08 2024г.



"СОГЛАСОВАНО" Приложение №1

МБОУ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2

Голубева Л.А.

МП

" 07 " 08 2024г.



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7,0	13,3	50,9	341,9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Багон	50	6,0	1,5	25,6	131,0		
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>13,5</b>	<b>15,2</b>	<b>103,3</b>	<b>577,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>56,9</b>	<b>244,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,2</b>	<b>16,0</b>	<b>160,4</b>	<b>822,6</b>		

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

2 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	08	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011	
		Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011	
		Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>670,4</b>			
<b>Полдник</b>										
		Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0			
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>60,5</b>	<b>308,1</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>33,3</b>	<b>155,0</b>	<b>978,5</b>			

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

3 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Тертели с соусом 2-вариант №462/593	100/30	10,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004	
		Каша пшеничная вязкая № 302	180	5,8	7,4	38,4	246,0	302	2004	
		Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>20,2</b>	<b>28,6</b>	<b>93,7</b>	<b>669,4</b>			
<b>Полдник</b>										
		Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>129,0</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>21,7</b>	<b>29,2</b>	<b>122,7</b>	<b>798,4</b>			

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

4 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	08	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6		
		Плов из птицы № 291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011	
		Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22,3</b>	<b>24,4</b>	<b>87,0</b>	<b>659,1</b>			
<b>Полдник</b>										
		Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011	
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>39,4</b>	<b>240,6</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>25,3</b>	<b>32,3</b>	<b>126,4</b>	<b>899,7</b>			

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

5 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Дашевник с творогом №208	230	19,8	12,2	44,9	369,0	208	2011	
		Соус молочный (сладкий) №596	70	1,2	4,2	7,9	62,9	596	2011	
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6		
		Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	116,0	349	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>16,7</b>	<b>107,9</b>	<b>662,7</b>			
<b>Полдник</b>										
		Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	2011	
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,6</b>	<b>11,1</b>	<b>48,6</b>	<b>297,9</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>29,7</b>	<b>27,8</b>	<b>156,5</b>	<b>960,6</b>			

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

6 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Птица, тушенная в соусе №290	100	12,3	11,5	3,5	167,0	290	2011	
		Каша вязкая гречневая №302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004	
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТКС№6		
		Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>23,6</b>	<b>17,6</b>	<b>76,1</b>	<b>555,6</b>			
<b>Полдник</b>										
		Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0			
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>62,8</b>	<b>306,9</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>28,1</b>	<b>23,0</b>	<b>138,9</b>	<b>862,5</b>			

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

7 день

07	08	Масса порции	Пищевые вещества			07 Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175		250	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3		60/10/15	8,3	12,4	34,3	255,0	3	2004
Чай с сахаром №376		200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>14,7</b>	<b>25,0</b>	<b>89,7</b>	<b>640,3</b>		

**Полдник**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)		50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338		100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378		200	1,7	1,9	17,3	87,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>7,3</b>	<b>62,8</b>	<b>334,6</b>		
			<b>20,8</b>	<b>32,3</b>	<b>152,5</b>	<b>974,9</b>		

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

8 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004	
		Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011	
		Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011	
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>28,4</b>	<b>21,3</b>	<b>88,2</b>	<b>635,2</b>			
<b>Полдник</b>										
		Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0			
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>5,6</b>	<b>65,0</b>	<b>331,0</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>33,9</b>	<b>26,9</b>	<b>153,2</b>	<b>966,2</b>			



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

9 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Коллега рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011	
		Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004	
		Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004	
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
		Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>28,5</b>	<b>29,4</b>	<b>90,3</b>	<b>668,9</b>			
<b>Полдник</b>										
		Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	2004	
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>3,6</b>	<b>10,9</b>	<b>46,4</b>	<b>273,8</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>32,1</b>	<b>40,3</b>	<b>136,7</b>	<b>942,7</b>			

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

10 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Каша молочная манная жидкая №311	250	6,9	9,0	42,0	315,0	311	2004	
		Дйцо вареное вкрутую № 337	45	5,1	4,6	0,3	63,0	337	2004	
		Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011	
		Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>16,2</b>	<b>13,9</b>	<b>86,4</b>	<b>563,7</b>			
<b>Полдник</b>										
		Дблики печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011	
		Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>52,6</b>	<b>221,4</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>17,1</b>	<b>14,5</b>	<b>139,0</b>	<b>785,1</b>			

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

11 день

07	08	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	08	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Фрикадельки рыбные №240	100	13,7	14,2	10,9	140,0	240	2011	
		Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004	
		Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4,7	10,7	47,8	279,0	125/128	2011	
		Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	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>22,8</b>	<b>27,6</b>	<b>95,5</b>	<b>602,9</b>			
<b>Полдник</b>										
		Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0			
		Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011	
		Чай с молоком №378	200	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>61,1</b>	<b>325,6</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>28,7</b>	<b>34,1</b>	<b>156,6</b>	<b>928,5</b>			

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

12 день

07	08	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>										
		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК №1,2,3,4,5		
		Плов из птицы №291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011	
		Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22,4</b>	<b>24,4</b>	<b>84,7</b>	<b>660,3</b>			
<b>Полдник</b>										
		Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	37,4	161,4	338	2011	
		Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>56,9</b>	<b>244,8</b>			
		<b>Всего за день:</b>		<b>24,1</b>	<b>25,2</b>	<b>141,6</b>	<b>905,1</b>			

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

07	08	Пищевые вещества			07	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>Итого</b>					
	Итого за весь период	308,2	334,9	1 739,5	10 824,8	
	Среднее значение за период	25,7	27,9	145,0	902,1	

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390106

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025