

«Бековатская СШ» - филиал МБОУ «Городищенская СШ №1»

Зав. филиалом

О.Ф. Свишарчук

Свиш



"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

Пого

"Согласовано"

Директор МБОУ

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

№ п/п	Наименование блюда	1 день		2 день		3 день		Итого	Среднее	Стандарт
		Возраст	Энергетическая ценность	Возраст	Энергетическая ценность	Возраст	Энергетическая ценность			
1	Пшеница	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
2	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
3	Хлеб	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
4	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
5	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
6	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
7	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
8	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
9	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
10	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
11	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
12	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
13	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
14	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
15	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
16	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
17	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
18	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
19	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
20	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
21	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
22	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
23	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
24	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
25	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
26	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
27	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
28	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
29	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
30	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
31	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
32	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
33	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
34	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
35	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
36	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
37	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
38	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
39	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
40	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
41	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
42	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
43	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
44	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
45	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
46	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
47	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
48	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
49	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
50	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
51	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
52	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
53	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
54	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
55	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
56	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
57	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
58	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
59	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
60	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
61	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
62	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
63	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
64	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
65	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
66	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
67	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
68	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
69	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
70	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
71	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
72	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
73	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
74	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
75	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
76	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
77	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
78	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
79	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
80	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
81	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
82	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
83	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
84	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
85	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
86	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
87	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
88	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
89	Сыр	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
90	Масло	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
91	Сливки	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
92	Яйца	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
93	Сахар	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
94	Соль	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
95	Вода	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
96	Чай	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
97	Кофе	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
98	Сок	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
99	Молоко	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004
100	Сметана	10,1	11,8	10,1	11,8	10,1	11,8	30,3	11,8	2004

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250/5	10,1	13,6	50,9	367,0	302	2004	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	555	18,7	18,8	85,5	586,8			
2 день								
Завтрак								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	421,7	315	2004	
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004	
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	552	18,1	12,4	115,9	648,9			
3 день								
Завтрак								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,7	311	2004	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011	
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	

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

Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	570	18,7	16,1	81,5	545,9	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	23,3	25,6	72,4	618,7	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	572	22,3	23,0	62,6	548,8	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			

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

Завтрак										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250	10,1	10,1	50,8	334,9	302	2004			
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004			
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004			
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011			
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6				
Итого за прием пищи:	550	20,7	23,8	90,4	657,7					
7 день										
Завтрак										
Фрикадельки куриные №297	100	15,4	12,3	8,9	208,2	297	2011			
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011			
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016			
Чайс 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				
Итого за прием пищи:	550	25,4	23,8	90,4	657,7					
8 день										
Завтрак										
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004			
Пюре картофельное №128	200	4,2	9,9	28,6	219,8	128	2011			
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011			
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6				
Итого за прием пищи:	565	21,7	19,4	83,6	593,6					

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	15	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	533	18,7	16,1	81,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	23,4	25,6	72,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Котлета рубленая из курицы №294	100	16,2	20,8	15,1	294	2011
				312,8		

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

Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	26,1	28,6	90,8	724,8		

12день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	421,7	315	2004
Соус молочный (слизкий) №596	70	1,3	3,1	9,1	70,9	596	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	20,0	14,6	120,6	694,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б		ж		уг		ккал
	Итого за период	205,6	195,4	866,6	6 061,4		
Среднее значение за период	20,6	19,5	86,7	606,1			

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Г. Дашинной. - М.: Хлебпродлинформ, 2004. - 640с.

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