



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

1 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294	2011
Картофель отварной №128	100	2,7	2,7	26,3	140,0	128	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>16,4</b>	<b>16,7</b>	<b>84,6</b>	<b>553,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

2 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп из овощей с томатом №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Жаркое по - деревенски ТТК	150	12,7	14,6	13,9	313,0	ТТК	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	37	2,8	0,2	18,0	85,0	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>17,4</b>	<b>17,8</b>	<b>71,6</b>	<b>592,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

3 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	15,0	14,1	31,0	291,0	462	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>103,7</b>	<b>666,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

4 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294	2011
Картофельное пюре № 125	100	3,2	7,4	21,6	164,9	125	2011
Чай с 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>16,1</b>	<b>21,5</b>	<b>73,4</b>	<b>554,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**5 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Рассольник Ленинградский № 96	200	1,0	5,0	10,0	90,0	96	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	291,8	492	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>19,7</b>	<b>24,2</b>	<b>87,7</b>	<b>600,2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

6 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки куриные в соусе № 297/593	60/30	9,3	7,5	5,3	124,9	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>652</b>	<b>17,6</b>	<b>15,0</b>	<b>75,1</b>	<b>488,2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

7 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>20,7</b>	<b>21,5</b>	<b>76,3</b>	<b>583,1</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**8 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7,2	10,0	3,0	126,0	ТТК № 2	
Рис припущенный № 305	100	4,0	6,0	45,0	255,0	305	2011
Чай с 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,7</b>	<b>18,4</b>	<b>98,6</b>	<b>627,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

9 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Коплета Московская №270	41	15,0	14,1	31,0	291,0	270	2011
Картофель отварной №128	100	2,7	2,7	26,3	140,0	128	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>17,5</b>	<b>17,0</b>	<b>58,3</b>	<b>534,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

10 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	9,0	6,0	7,0	116,0	462	2011
Каша гречневая вязкая № 302	100	4,1	3,2	18,5	118,8	302	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,0</b>	<b>13,4</b>	<b>83,3</b>	<b>525,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

11 день

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Жаркое по-деревенски ТТК	150	9,0	10,0	14,0	184,0	ТТК	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>13,8</b>	<b>14,2</b>	<b>59,0</b>	<b>420,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 138	200	2,0	3,0	17,0	110,0	ТТК № 88	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7,2	10,0	3,0	126,0	ТТК № 2	
Рис припущенный № 305	100	4,0	6,0	45,0	255,0	305	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>16,5</b>	<b>19,2</b>	<b>99,7</b>	<b>642,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого за период	213,8	220,5	971,1	6 790,5
Среднее значение за период	17,8	18,4	80,9	565,9

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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