


Утверждаю:

и.о. директора МКОУ "Щелканская СОШ"
 _____ О.В.Куренева

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "Щелканская СОШ"

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5
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	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,6	14,6	87,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	615	10,7	18,3	87,3	574,7
	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
	ЗАВТРАК					
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	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	30	3,7	0,6	14,6	87,8
	Итого за прием пищи:	560	30,8	31,4	100,8	661,7

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
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
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	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
	Итого за прием пищи:	575	22,2	30,1	62,6	613,7

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	16,2	21,2	15,0	316,3
587/2004 Л	Соус томатный	30	0,7	1,4	2,5	26,4
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	40,0	247,7
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	545	25,2	29,6	82,2	696,8

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
311\2004 Л	Каша гречневая молочная	250	11	11,4	44,4	326
730/2004Л	Блинчики со сгущенкой	80\20	6,1	8,1	53,9	309,0
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	685	19,1	20,0	132,4	785,8

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	6,5	34,7	220,7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
377/2011 М	Чай с лимоном №377	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
	Итого за прием пищи:	610	12,6	10,1	88,4	501,1

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
313/	Котлеты мясные рубленые с соусом	90/20	14,8	20,5	14,7	301,9
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,8	33,3	213,8
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	545	25,3	26,5	82,6	669,5

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
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	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	535	25,5	25,9	65,7	598,0

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
304\2011 М	Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	263,2
376\2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	535	19,4	12,6	89,9	540,4

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
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	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
	Итого за прием пищи:	650	22,4	23,3	71,8	590,9

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		213,1	227,7	863,8	6 232,6
		21,3	22,8	86,4	623,3
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

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

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

Сборник рецептур 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 здоровья детей, 2016. - 560 с.

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