

**Утверждаю:**

ИП Мордвинцева Е.А.

*Мордвинцева*  
Е.А. Мордвинцева/  
«21» 08 2021 г



**Согласовано:**

Директор МКОУ "Средняя школа № 3  
имени А.С. Макаренко"

Городского округа город Фролово

*Паньшенкова*  
О.М.Паньшенкова/  
«21» 08 2021 г



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет в МКОУ "Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко" городского округа город**

**Фролово**

Лето-осень

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

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------------|
|                  |                                       |           | Б                | Ж     | У     |                         |                 |
| День 1           |                                       |           |                  |       |       |                         |                 |
| Завтрак          | Свекла отварная                       | 50        | 0,70             | 0,00  | 4,13  | 46,40                   |                 |
|                  | Котлеты, биточки, шницели             | 100       | 16,00            | 22,10 | 14,60 | 320,60                  | 268М            |
|                  | Макаронные изделия с маслом сливочным | 180       | 6,60             | 6,90  | 39,90 | 247,60                  | 203М            |
|                  | Чай с сахаром                         | 200       | 0,10             | 0,00  | 14,80 | 59,30                   | 376М            |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,0              | 0,2   | 19,5  | 91,9                    | ПП              |
| Итого за завтрак |                                       |           | 26,40            | 29,20 | 92,93 | 765,80                  |                 |
| День 2           |                                       |           |                  |       |       |                         |                 |
| Завтрак          | Птица, тушенная в соусе с овощами     | 200       | 16,80            | 22,60 | 14,40 | 329,6                   | 292             |
|                  | Какао с молоком                       | 200       | 4,08             | 3,50  | 17,58 | 118,60                  | 382             |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,0              | 0,2   | 19,5  | 91,9                    | ПП              |
|                  | Печенье                               | 20        | 1,50             | 2,00  | 14,90 | 83,40                   | ПП              |
| Итого за завтрак |                                       |           | 25,38            | 28,30 | 66,38 | 623,50                  |                 |
| День 3           |                                       |           |                  |       |       |                         |                 |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная рисовая          | 200       | 5,40             | 6,60  | 34,70 | 220,30                  | 174М            |
|                  | Чай с молоком                         | 200       | 1,30             | 1,00  | 11,80 | 61,30                   | 421К            |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50 | 91,90                   | ПП              |
|                  | Сыр порциями                          | 10        | 2,20             | 2,90  | 0,00  | 35,30                   | 15М             |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                | 150       | 0,60             | 0,60  | 14,30 | 68,40                   | 338М            |
| Итого за завтрак |                                       |           | 12,50            | 11,30 | 80,30 | 477,20                  |                 |

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

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------------|
|                  |                                      |           | Б                | Ж     | У      |                         |                 |
| День 4           |                                      |           |                  |       |        |                         |                 |
| Завтрак          | Соус томатный с овощами              | 50        | 1,30             | 4,80  | 4,70   | 70,0                    | 588Л            |
|                  | Котлета рыбная                       | 100       | 13,70            | 9,20  | 15,90  | 199,70                  | 388Л            |
|                  | Картофельное пюре                    | 180       | 4,50             | 6,50  | 46,70  | 263,10                  | 128М            |
|                  | Сок натуральный                      | 200       | 1,00             | 0,20  | 20,20  | 92,00                   | ПП              |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50  | 91,90                   | ПП              |
| Итого за завтрак |                                      |           | 23,50            | 20,90 | 107,00 | 716,70                  |                 |
| День 5           |                                      |           |                  |       |        |                         |                 |
| Завтрак          | Тефтели 2 вариант (с рисом)          | 100       | 12,5             | 9,6   | 14,1   | 191,6                   | 307К            |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180       | 6,60             | 6,90  | 39,90  | 247,60                  | 203М            |
|                  | Соус томатный                        | 30        | 0,20             | 0,70  | 1,50   | 13,20                   | 363К            |
|                  | Чай сахаром                          | 200       | 0,10             | 0,00  | 14,80  | 59,30                   | 376М            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50  | 91,90                   | ПП              |
| Итого за завтрак |                                      |           | 22,40            | 17,40 | 89,80  | 603,60                  |                 |
| День 6           |                                      |           |                  |       |        |                         |                 |
| Завтрак          | Икра кабачковая                      | 40        | 0,80             | 3,60  | 3,10   | 47,6                    | ПП              |
|                  | Омлет натуральный                    | 120       | 11,15            | 19,86 | 2,11   | 130,30                  | 210М            |
|                  | Какао с молоком                      | 200       | 4,13             | 3,33  | 16,40  | 112,90                  | 382М            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50  | 91,90                   | ПП              |
| Итого за завтрак |                                      |           | 19,08            | 26,99 | 41,11  | 382,70                  |                 |

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

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая единица | Номер рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|------------------------|-----------------|
|                  |                                      |           | Б                | Ж     | У     |                        |                 |
| День 7           |                                      |           |                  |       |       |                        |                 |
|                  | Котлеты рубленые из птицы            | 100       | 16,25            | 21,75 | 15,25 | 320,60                 | 294М            |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 180       | 7,40             | 5,70  | 33,40 | 213,90                 | 171М            |
|                  | Соус томатный с овощами              | 50        | 1,30             | 4,80  | 4,70  | 70,0                   | 588Л            |
|                  | Кофейный напиток на молоке           | 200       | 2,30             | 1,30  | 25,90 | 123,50                 | 692Л            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50 | 91,90                  | ПП              |
| Итого за завтрак |                                      |           | 30,25            | 33,75 | 98,75 | 819,90                 |                 |
| День 8           |                                      |           |                  |       |       |                        |                 |
| Завтрак          | Фрикадельки мясные с соусом          | 100/30    | 15,5             | 21    | 16,4  | 316,9                  | 280/330М        |
|                  | Рис отварной                         | 150       | 3,80             | 5,40  | 38,90 | 219,30                 | 304М            |
|                  | Чай с лимоном                        | 200       | 0,20             | 0,00  | 15,10 | 61,90                  | 377М            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50 | 91,90                  | ПП              |
| Итого за завтрак |                                      |           | 22,50            | 26,60 | 89,90 | 690,00                 |                 |
| День 9           |                                      |           |                  |       |       |                        |                 |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200       | 5,40             | 6,60  | 34,70 | 220,30                 | 175М            |
|                  | Чай с молоком                        | 200       | 1,30             | 1,00  | 11,80 | 61,30                  | 421К            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3,00             | 0,20  | 19,50 | 91,90                  | ПП              |
|                  | Масло сливочное порциями             | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13  | 66,00                  | 14М             |
| Итого за завтрак |                                      |           | 9,78             | 15,05 | 66,13 | 439,50                 |                 |

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

| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|--------|--------|-------------------------|-----------------|
|                  |   |           | Б                | Ж      | У      |                         |                 |
| День 10          |   |           |                  |        |        |                         |                 |
| Завтрак          | Икра кабачковая                           | 40        | 0,80             | 3,60   | 3,10   | 47,6                    | ПП              |
|                  | Омлет натуральный                         | 120       | 11,15            | 19,86  | 2,11   | 130,30                  | 210М            |
|                  | Чай с сахаром                             | 200       | 0,10             | 0,00   | 14,80  | 59,30                   | 376М            |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3,00             | 0,20   | 19,50  | 91,90                   | ПП              |
| Итого за завтрак |   |           | 15,05            | 23,66  | 39,51  | 329,10                  |                 |
| День 11          |   |           |                  |        |        |                         |                 |
| Завтрак          | Запеканка рисовая с творогом со сметанной | 200/10    | 11,9             | 10,10  | 61,1   | 382,2                   | 315Л            |
|                  | Какао с молоком                           | 200       | 4,13             | 3,33   | 16,40  | 112,90                  | 382М            |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3,00             | 0,20   | 19,50  | 91,90                   | ПП              |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                    | 150       | 0,60             | 0,60   | 14,30  | 68,40                   | 338М            |
| Итого за завтрак |   |           | 19,63            | 14,23  | 111,30 | 655,40                  |                 |
| День 12          |   |           |                  |        |        |                         |                 |
| Завтрак          | Плов из птицы                             | 200       | 20,40            | 25,30  | 36,50  | 454,90                  | 291М            |
|                  | Чай с лимоном                             | 200       | 0,20             | 0,00   | 15,10  | 61,90                   | 377М            |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3,00             | 0,20   | 19,50  | 91,90                   | ПП              |
|                  | Печенье                                   | 20        | 1,50             | 2,00   | 14,90  | 83,40                   | ПП              |
| Итого за завтрак |   |           | 25,10            | 27,50  | 86,00  | 692,10                  |                 |
|                  | Всего за 12 дней                          |           | 251,57           | 274,88 | 969,11 | 7195,50                 |                 |
|                  | Средний суточный рацион                   |           | 25,16            | 27,49  | 96,91  | 719,55                  |                 |
|                  | Соотношение:                              |           | 1                | 1      | 4      |                         |                 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. могильного и В.А. Тутельяна. -М.:Де Ли плюс, 2017.-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. - 560с.