Согласовано:

Директор МКОУ «СШ № 10
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»
Лепилина Е.А. _____

Утверждаю:

ИП Паластрова Е.В.
_____ (Е.В.Паластрова)

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся возрастной категории: дети с 12 лет и старше в столовой Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СШ № 10 городского округа город Михайловка Волгоградской области»

Фактический адрес:
Волгоградская область,
город Михайловка, ул.Новороссийская 1.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: первая *День: понедельник*								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	6	10,85	42,95	294	174	2015
	Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком	50/20	10,8	8,97	17,14	193	219	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	***690***	***21,22***	***20,74***	***114,09***	***731,5***		

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: первая *День: вторник*								
Завтрак	Котлета, рубленная из птицы (филе)	100	17,8	9,0	16	218	322	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	36,6	366	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	***570***	***28,66***	***16,81***	***103,24***	***681,6***		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: первая *День: среда*								
Завтрак	Овощи по сезону (***капуста квашеная***, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	2015
	Плов из птицы	200	18,9	16,5	33	299	291	2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	***572***	***24,49***	***21,77***	***81,03***	***561,57***		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: первая *День: четверг*								
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	100	17,5	16,65	6,2	245	329	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366	2016
	Бобовые отварные (горох)	180	15,6	7,83	40,7	291,4	198	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	***595***	***37,5***	***26,85***	***90,28***	***748,52***		

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: первая *День: пятница*								
Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная)	100	1,0	0,2	3,8	22	70	2015
	Рагу из птицы	250	18,3	15,2	21,7	297	289	2015
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,36	29,16	136,8	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	***610***	***24,8***	***15,76***	***74,86***	***540,6***		

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: вторая *День: понедельник*								
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6	10,85	42,95	294	174	2015
	Сыр (порциями)	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	24,3	114	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	***632***	***13,06***	***15,25***	***96,95***	***580,86***		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: вторая *День: вторник*								
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	100	17,5	16,65	6,2	245	329	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	***570***	***28,36***	***24,46***	***93,44***	***708,6***		

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: вторая *День: среда*								
Завтрак	Птица, тушённая в соусе	120	12,1	11,44	4,78	176	318/366	2015
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,31	46,37	292,5	171/302	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	***572***	***26,28***	***19,02***	***90,72***	***645,37***		

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: вторая *День: четверг*								
Завтрак	Котлеты рыбные	100	8,68	7,33	12,46	150	234	2015
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,6	304	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	***595***	***17,49***	***16,13***	***99,65***	***612,37***		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше *Сезон*: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность, (ккал)**	**№ рецепруры**	**Сборник рецептур**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя: вторая *День: пятница*								
Завтрак	Биточки, рубленные из птицы	100	14,54	13,6	9,0	216	323	2016
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	36,6	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	55	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	***585***	***26,15***	***21,46***	***101,11***	***702,57***		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
дети с 12 лет и старше (**завтрак)**					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	***690***	***21,22***	***20,74***	***114,09***	***731,5***
2	***570***	***28,66***	***16,81***	***103,24***	***681,6***
3	***572***	***24,49***	***21,77***	***81,03***	***561,57***
4	***595***	***37,5***	***26,85***	***90,28***	***748,52***
5	***610***	***24,8***	***15,76***	***74,86***	***540,6***
6	***632***	***13,06***	***15,25***	***96,95***	***580,86***
7	***570***	***28,36***	***24,46***	***93,44***	***708,6***
8	***572***	***26,28***	***19,02***	***90,72***	***645,37***
9	***595***	***17,49***	***16,13***	***99,65***	***612,37***
10	***585***	***26,15***	***21,46***	***101,11***	***702,57***
Итого за весь период	5991	248,01	198,25	945,34	6 513,56
Среднее значение за период	599,1	24,80	19,83	94,53	651,36
В норме 20-25% от суточной	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Сборник технических нормативов
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с.

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

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Сборник технических нормативов. /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640с./