



Согласовано
Директор МКОУ «СШ № 10»

Попелина Е.А./



Утверждено
Индивидуальный предприниматель

Чистострова Е.В./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации дополнительного питания детей 5-11 классов в образовательном учреждении

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

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: первая День: понедельник								
Второй завтрак	Сок в ассортименте	400	-	-	48	192	ТТК №10	
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК №11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	450	4,0	4,75	84	367		

Неделя: первая День: вторник								
Второй завтрак	Фрукты (апельсины)	300	2,35	0,52	50,26	230	341	2016
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	350	6,35	5,27	86,26	405		

Неделя: первая День: среда								
Второй завтрак	Йогурт питьевой	270	7,56	5,4	31,05	202,5	ТТК № 12	
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	320	11,6	10,15	67,05	377,5		

Неделя: первая День: четверг								
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	250	3,75	1,25	52,5	240	338	2015
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	300	7,75	6,0	88,5	415		

Неделя: первая День: пятница								
Второй завтрак	Снежок	450	13,5	11,25	49,5	346	ТТК № 13	
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	500	17,5	6,0	88,5	415		

	наименование блюда	порции	(г)			еская ценность, (ккал)	рецептур ы	рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя: вторая День: понедельник								
Второй завтрак	Сок в ассортименте	400	-	-	48	192	ТТК №10	
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК №11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	450	4,0	4,75	84	367		

<i>Неделя: вторая День: вторник</i>								
Второй завтрак	Фрукты (апельсины)	300	2,35	0,52	50,26	230	341	2016
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	350	6,35	5,27	86,26	405		

<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
Второй завтрак	Йогурт питьевой	270	7,56	5,4	31,05	202,5	ТТК № 12	
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	320	11,6	10,15	67,05	377,5		

<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	250	3,75	1,25	52,5	240	338	2015
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	300	7,75	6,0	88,5	415		

<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
Второй завтрак	Снежок	450	13,5	11,25	49,5	346	ТТК № 13	
	Кондитерские изделия	50	4,0	4,75	36	175	ТТК № 11	
	Итого за приём пищи: (второй завтрак)	500	17,5	6,0	88,5	415		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности				
	Дети с 12 и старше			
	Б	Ж	У	Эц.
Итого за весь период	94,4	64,34	828,62	3959
Среднее значение за период	9,44	6,43	82,86	395,9

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

Сборник рецептов на продукцию для питания детей во всех образовательных учреждениях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 544с.