

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	60/30	143,6	297/593	2011/2004
Рис припущенный с томатом №513	150	210,8	513	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	680	638,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	70,0	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	50	123,9	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Кисель из повидла №647	200	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	590	512,4		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Суп из овощей №135	200	68,3	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	50	70,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	640	545,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	150	291,8	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	590	597,9		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед				
Борщ с капустой и картофелем №82	200	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	60/30	148,8	462/593	2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	180,6	302	2004
Кисель из повидла №647	200	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	680	594,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед				
Суп картофельный с горохом №102	200	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	246,8	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	562,8		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед				
Суп из овощей №135	200	68,3	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	50	123,9	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	590	526,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	150	291,8	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	590	597,9		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Щи из свежей калусты с картофелем №88	200	72,2	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	60/30	148,8	462/593	2004
Каша пшеничная рассыпчатая №302	150	238,0	302	2004
Кисель из повидла №647	200	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	680	654,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Суп картофельный с горохом №102	200	117,8	102	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	50	70,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	640	576,1		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	70,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	60/30	127,6	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	20	39,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	630	547,3		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Обед				
Борщ с капустой и картофелем №82	200	84,5	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	160	263,2	488	2004
Кисель из повидла №647	200	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	20	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	20	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	652,0		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся в МБОУ
за счет средств родителей (законных представителей)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилного 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.