



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Паньшинская СШ»

Устинова Г. А.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"  
с 01.09.2023 г.

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200          | 5,6              | 9,6     | 40,7        | 273,5                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко ) №338      | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         | 2011             |
| Батон                             | 50           | 6,0              | 1,5     | 25,6        | 131,0                         |             |                  |
| Чай с сахаром №376                | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2004             |
| Итого за прием пищи:              | 615          | 12,3             | 11,7    | 97,9        | 532,2                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294  | 100          | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 247,8                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180          | 6,6              | 6,8     | 39,8        | 247,7                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377    | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 552          | 26,9             | 27,9    | 94,5        | 670,4                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант №462/593 | 100/30       | 10,4             | 20,9    | 15,9        | 248,0                         | 462/593     | 2004             |
| Картофельное пюре №128              | 180          | 9,0              | 6,1     | 55,7        | 285,6                         | 302         | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                | 560          | 23,6             | 27,3    | 126,8       | 775,0                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры       | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                   |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                   |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 0,2         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 230          | 17,6             | 23,9    | 45,1        | 472,2                         | 291               | 2011             |
| Чай с сахаром №376                                                                                                  | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376               | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 595          | 22,3             | 24,4    | 87,0        | 659,1                         |                   |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Птица, тушенная в соусе №290   | 100          | 12,3             | 11,5    | 3,5         | 167,0                         | 290         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 180          | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 213,8                         | 203         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром и лимоном № 377  | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 552          | 23,6             | 17,6    | 76,0        | 555,6                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Лапшевник с творогом №208      | 230          | 19,8             | 23,7    | 44,9        | 431,8                         | 208         | 2011             |
| Соус молочный ( сладкий ) №596 | 60           | 1,1              | 2,3     | 6,8         | 53,8                          | 596         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром каркаде №685     | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 24,8             | 26,3    | 91,0        | 660,9                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 250          | 6,3              | 12,6    | 38,1        | 326,0                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с повидлом № 2                         | 50/10/30     | 4,1              | 7,4     | 35,9        | 283,2                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром № 376                              | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                             | 555          | 10,5             | 20,0    | 91,3        | 668,5                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297593 | 100/30       | 17,8             | 14,2    | 8,9         | 212,7                         | 297/593     | 2011/2004        |
| Каша вязкая гречневая №302           | 180          | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 213,8                         | 302         | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377         | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 582          | 29,1             | 20,3    | 81,8        | 601,3                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294  | 100          | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 247,8                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180          | 6,6              | 6,8     | 39,8        | 247,7                         | 203         | 2011             |
| Соус томатный №593               | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 52,0                          | 593         | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 560          | 28,0             | 30,4    | 112,5       | 788,8                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 200          | 5,5              | 6,8     | 33,6        | 242,1                         | 311         | 2004             |
| Чай с сахаром № 376               | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко ) №338      | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         | 2011             |
| Батон                             | 40           | 4,8              | 1,2     | 20,5        | 104,8                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:              | 605          | 11,0             | 8,6     | 85,7        | 474,6                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**11 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,7     | 12,8        | 61,7                          | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| Фрикадельки рыбные №240                                                                                             | 100          | 13,7             | 14,2    | 10,9        | 140,0                         | 240            | 2011             |
| Соус томатный №593                                                                                                  | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 52,0                          | 593            | 2004             |
| Картофельное пюре №128                                                                                              | 180          | 4,7              | 10,7    | 47,8        | 279,0                         | 128            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                       | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60,0                          | 377            | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 672          | 25,0             | 28,3    | 108,3       | 684,6                         |                |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,7     | 12,8        | 61,7                          | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 230          | 17,6             | 23,9    | 45,1        | 472,2                         | 291            | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685                                                                                          | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685            | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 595          | 23,8             | 24,9    | 97,3        | 709,3                         |                |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МБОУ "Паньшинская СШ"**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 260,9            | 267,7   | 1 150,1     | 7 780,3                             |
| Среднее значение за период | 21,7             | 22,3    | 95,8        | 648,4                               |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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.