

Утверждаю:
Директор



Согласовано:
Директор



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
горячим питанием
обучающихся
возрастной группы 12-18 лет
Николаевского района

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

1 Введение

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Прочие овощи, корнеплоды б/кожи							

Office

Наименование	100%	1.60	6.00	10.10	97.00	ТК №7
СВЕТЛА С МАСЛОМ ТК №7	100	1.60	6.00	10.10	97.00	ТК №7
ПРЕКАТО-КУПЕ-ЧЕОК С КУПОРОМ ТК №21	220	14.85	14.52	28.83	305.40	ТК №21
РАССОЛНИК ЛЕГНИ РАССОЛ ТК №43	250	5.90	8.25	17.00	157.00	ТК №43
ЧУД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №15	200	0.30	0.00	15.20	60.00	ТК №15
ЧУД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №15	60	4.60	0.40	30.10	142.00	ТК №5
ЧУД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №5	40	2.6	0.4	17	81.6	ТК №6
ЧУД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №6	870	29.85	29.57	118.231	845.00	



Согласовано:

[Signature]

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 Вариант								
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38		
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45		
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	910	27,02	31,18	127,89	850,79			

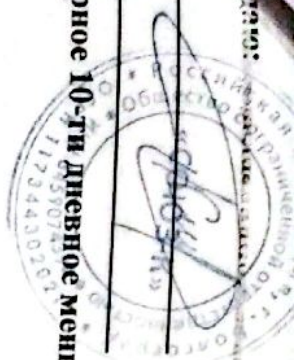
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района



Согласовано: _____

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 Вариант								
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,42	245,75	ТТК №39		
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11		
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	180	3,96	5,28	40,44	225,12	ТТК №47		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	800	29,82/27,42	27,63/26,63	130,36/126,86	891,87/869,27			



Секретариат: 

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

4 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	870	29,97	29,94	125,62	880,63		



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

Согласовано:

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

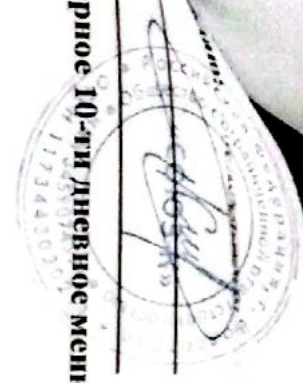
Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1	0	2,3	14	ТТК №25	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	930	27,82	27,60	126,54	818,62		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	180	4,89	2,40	32,28	171,36	ТТК №46	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	910	27,61	27,40	123,47	852,66		



Согласовано: _____
района

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

7 Вариант

7 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	850	29,61	27,68	132,10	836,49		



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

Согласовано:

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №44	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за прием пищи:	870	29,73	29,57	118,03	841,00		



Согласовано:

[Signature]

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	230	16,10	19,93	41,66	405,69	ТТК №21	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	850	28,10	27,73	125,18	859,29		



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

Сот. [Signature]

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	ул	ккал
Итого за период	290,28/287,89	287,17/286,17	1254,15/1250,66	8578,53/8555,94
Среднее значение за период	29,02/28,78	28,71/28,61	125,41/125,06	857,85/855,59
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	