

Десятидневное меню для обеспечения питания обучающихся возрастной категории с 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша рисовая молочная	250	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак	550	20,14	20,82	80,76	617,40		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,83	51,30	314,91	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	5,79	9,50	4,75	136,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70

Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Итого за завтрак	620	21,45	18,47	92,93	647,11		

**День 3 Неделя 1
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронь отварные с сыром	250	10,5	13,1	35,8	263,2	НИИ гигиены 2020	54-З-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	70,5	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак	660	21,25	18,30	92,15	590,40		

**День 4 Неделя 1
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	220	16,72	18,61	39,71	376,09	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептур 2011	372
					568,29		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронник с мясом	250	16,1	18,5	52,3	395,1	Сборник рецептур 2007	285, ТТК №19
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Комлот из ягода (скородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1н-2020
Итого за Завтрак	610,00	22,30	19,72	90,70	600,10		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша манная	250	8,6	6,2	46,4	282,4	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак	550	20,82	20,90	85,00	644,00		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,83	51,30	314,91	НИИ гигиены 2020	54-дг-2020
Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2005	24б, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	Сборник рецептов 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак	610	19,20	21,63	85,07	615,81		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Каша из пшена и риса молочная "Дружок"	150	11,6	16	51,2	307,4	Сборник рецептов	ТТК №12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,8	0	109,1	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Фрукты (Яблоко)	100	2,4	0,3	15,9	75	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	30	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	510	21,62	22,50	83,30	564,90		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	220	16,72	18,61	39,71	376,09	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	550	20,57	19,19	87,96	592,69		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Жаркое по-домашнему	250	17,62	19,75	32	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	3,8	22	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,4	0,3	14,6	72,6	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак	580	21,47	20,33	80,25	599,47		

Итого	6	ж	уг	ккал	
Итого за период	209,20	201,13	860,11	6 040,17	
Среднее значение за период	20,92	20,11	86,01	604,02	
Соотношение пищевых веществ	1	1	4		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2012. - 584с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2015 г.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. - М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 544с.

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ питания» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, Г.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобжис, М.В. Семеновичина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (П.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО

«Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шлагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Круга, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2020 - 337 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я.,

Кашина Е.В., Коровяк Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.
 Технико-технологические карты