



«Утверждаю»
/Л.А.Карапузкина/

Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания
в МОУ «Виленская средняя общеобразовательная школа»
МО – Михайловский муниципальный район
Рязанской области
(возрастная группа от 11 до 18 лет)

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
	Салат из овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	№ 71 стр.108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	162,5	№ 303 стр.240
	Гуляш	80	10,1	21,3	0,86	234	№241 стр.205
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№ 349 стр.258
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		25,748	30,878	206,33	638,02	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П.Могильный и В.А.Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 2							
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,050	0,68	3,71	2,83	47,46	№ 71 стр. 108
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	335	№303 стр.240
	Гуляш	0,1	13,6	9,42	2,71	147,57	№349 стр. 259
	Чай с сахаром	0,2	0,20	0,00	14,0	28,00	№375 стр. 269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		22,318	16,848	176,94	560,17	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	№ 71 стр. 108
	Макароны отварные	0,15	6,6	5	40	23,5	№309 стр.242
	Сосиски	0,080	10,1	21,3	0,85	234	№242 стр.206
	Сок	0,2	0,5	0,15	15,15	69	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		23,098	31,538	189,81	369,02	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
День 4							
	Салат из свежих помидоров	0,050	0,56	0,05	1,75	5	№ 45 стр.99
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	335	№ 303 стр.240
	Рыба тушёная в томате с овощами	0,1	13,87	7,85	6,53	150,00	№ 229 стр. 194
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Итого за день		21,73	10,88	97,1	520,14	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)131
Составители:М.П.Могильный и В.А.Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
День 5							
	Салат из отварной свёклы	0,080	0,86	3,65	5,02	56,34	№52 стр.101
	Пюре картофельное	0,150	3,2	5,2	22,88	151,36	№128 стр. 135
	Котлета	0,080	75,78	85,7	2,90	134,70	№ 290 стр. 233
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№ 349 стр.258
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		85,318	95,988	187,84	438,74	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
День 6							
	Каша молочная жидкая	200	9	11	44	312	№ 182
	Сыр порциями	20	5	6	0	73	№ 42
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	№ 349 стр.258
	Хлеб пшеничный	30	3	0	18	89	ГОСТ
	Итого за день		20	20	77	568	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
День 7							
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	№71 стр.108
	Макароны отварные	0,15	8,75	9,35	57,93		№288 стр.232
	Птица отварная	0,080	19,8	15,3	9,2	255	№375 стр.269
	Сок	200	0,5	0,15	15,15	69	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		34,948	29,888	216,09	366,52	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутьян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 8							
	Рагу из овощей	0,105	2,53	11,70	12,29	202,86	№ 143 стр. 142
	Кисель	200	0,0	0,0	20	76	№ 358 стр.262
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Итого за день		10,23	12,78	100,44	453,8	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 9							
	Салат из свежих помидоров	0,050	0,56	0,05	1,75	5	№ 71 стр.108
	Каша рассыпчатая гречневая	0,15	5,75	4,06	25,76	162,5	№303 стр.240
	Гуляш	0,1	13,6	9,42	2,71	147,57	№349 стр. 259
	Кисель	200	0,0	0,0	20	76	№ 358 стр.262
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		25,348	14,968	182,60	393,21	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
День 10							
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,050	0,68	3,71	2,83	47,46	№ 71 стр.108
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	335	№ 303 стр.240
	Рыба тушеная в томате с овощами	0,1	13,87	7,85	6,53	150,00	№ 229 стр. 194
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№ 349 стр.258
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		22,428	15,278	191,52	478,8	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
День 11							
	Салат из отварной свёклы	0,080	0,86	3,65	5,02	56,34	№ 52 стр.101
	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93		№ 303 стр.240
	Сосиска отварная	0,080	8,32	16,00	16,96	179,20	№ 243 стр.206
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		23,588	30,438	226,29	265,68	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 12							
	Каша молочная жидкая	200	9	11	44	312	№ 182
	Сыр порциями	20	5	6	0	73	№ 42
	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	№ 376 стр.269
	Хлеб пшеничный	30	3	0	18	89	ГОСТ
	Итого за день		17	17	72	509	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.