



Согласовано:

И. В. Давыдов Н.С.

Перспективное



Директор ООО «Питание»
Е. Ю. Короткожко
Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ

МЕНЮ 1-го дня

Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
174/2011 М Каша вязкая молочная рисовая №174		200	5,6	9,6	40,7	273,5
15/2011 М Масло поршней		10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пеčenje сахарное		25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К Чай с сахаром и лимоном		200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	24,3	114,8
338/2011 М Фрукты свежие (яблоко) №338		150	0,6	0,6	14,3	68,4
Итого за прием пищи:	73,02	615	9,4	17,9	97,0	601,8
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД						
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, свежая отварная)						
ТТК №1,2,3,4,5		60	0,9	0,1	5,3	25,7
102/2011 М Суп картофельный с горохом №102		200	4,6	4,4	15,2	117,8
587/2004 Л Соус томатный		20	0,1	0,5	1,0	8,8
284/2011 М Колетсы рубленые из птицы №294		90	14,6	19,1	13,5	284,7
203/2011 М Макароны из твердых пшениц №203		150	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М Компот из смеси сухофруктов №349		200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М Хлеб пшеничный		20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М Хлеб ржаной-пшеничный		20	1,3	0,2	8,2	39,6
Итого за прием пищи:	73,02	760	29,4	30,9	104,6	814,9
			23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Норма обеды по СанПиН 30%-35% ± 5%		700				
Всего			38,84	48,84	201,64	1416,68

МЕНЮ 2-го дня

Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
ТТК №1,2,3,4,5		60	0,9	0,1	5,3	25,7	
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)							
443/2004 л		200	20,4	25,3	36,5	454,4	
376/2011 м		200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	
		30					
703/2010 м		30	2,4	0,3	24,3	114,8	
		30					
Итого за прием пищи:	73,02	535	23,8	25,7	80,9	654,2	
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5		60	0,9	0,1	5,3	25,7	
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)							
88/2011 м		200/10	1,8	5,5	7,8	87,9	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88							
247/2011 л		100	11,7	5,94	8,94	126	
Рыба тушеная с овощами							
336/2011 м		180	3,7	5,8	16,1	135,2	
348/2011 м		200	0,5	0,1	27,4	112,6	
701/2010 м		30	2,4	0,3	24,3	114,8	
702/2010 м		20	1,3	0,2	8,2	39,6	
Хлеб ржано-пшеничный							
Итого за прием пищи:	73,02	795	22,3	18,0	98,0	641,8	
Всего			46,05	43,67	178,91	1295,98	



МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества						
				Б	Ж	У	Ккал			
ЗАВТРАК				4	5	6	7			
ТТК №1,2,3,4,5										
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свежкла отварная)										
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488		150	12,7	16,9	10,8	246,9			
15/2011 М	Масло подливой		10	0,1	7,3	0,1	66,1			
377/2011 М	Чай с лимоном №377		200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6			
701/2010 М	Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8			
Итого за прием пищи:			492	17,6	24,6	55,5	515,1			
ОБЕД										
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свежкла отварная)										
ТТК №1,2,3,4,5	Рассолыник ленинградский (перловка) со сметаной		60	0,9	0,1	5,3	25,7			
132/2004 Л	Фрикадельки мясные с соусом №280/330		200/10	2,7	8,6	16,38	129			
280/330/2011 М	Каша ячневая		90/30	14,0	19,1	15,0	286,8			
341/2016 К	Компот из свежих плодов (яблок) №342		150	6,1	4,8	27,8	178,2			
342/2011 М	Хлеб пшеничный		200	0,2	0,2	27,5	112,7			
701/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,4	0,3	24,3	114,8			
702/2010 М	Итого за прием пищи:	73,02	790	1,3	0,2	8,2	39,6			
				27,6	33,3	14,5	886,8			
Всего				45,15	57,85	180,01	1401,89			



МЕНЮ 4-го дня

Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
2			4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
268/2011 М	Котлеты по Хлыновски	90	14,4	19,8	13,1	287,6	
587/2004 Л	Соус томатный	20	0,1	0,5	1,0	8,8	
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9	
	Итого за прием пищи:	495	21,7	26,1	72,1	609,2	
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5			0,9	0,1	5,3	25,7	
Овоши по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, свежая отварная)							
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4	
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	24,3	114,8	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	
	Итого за прием пищи:	820	26,5	28,9	102,6	780,2	
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	Всего		48,17	55,02	174,74	1389,44	



МЕНЮ 5-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	7		
2							
ЗАВТРАК							
313/2004 Л №315 Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/10	9	10,15	50,4	291,4		
15/2011 М №376 Масло порлией	10	0,1	7,3	0,1	66,1		
376/2011 М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3		
701/2010 М Булочка	40						
701/2010 М Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9		
338/2011 М Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	545	11,1	17,9	84,6	508,3		
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
82/2011 М Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5		
437/2004 Гуляш	90	17,0	18,7	2,4	246,5		
203/2011 М Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4		
348/2011 М Компот из яблока №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6		
701/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8		
702/2010 М Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	750	31,7	29,3	119,6	869,7		
Всего		42,77	47,26	204,22	1378,00		



МЕНЮ 6-го дня

Наименование блюда	2	3	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из риса и пшени		200	5,5	6,5	34,7	220,7
Дружба с маслом №175						
175/2011 М		10	2,7	2,7	0,0	35,3
15/2011 М		200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
377/2011 М		50	3,7	0,3	24,3	114,8
701/2010 М		150	0,6	0,6	14,3	68,4
338/2011 М		610	12,6	10,1	88,4	501,1
Итого за прием пищи:		73,02				
ОБЕД						
Овощи по сезону (отруц свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруц соевый, свекла отварная)		60	0,9	0,1	5,3	25,7
Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной		200/10	2,7	8,6	16,38	129
132/2004 Л		90	11,1	10,6	12,7	192,6
307/2016 К		150	7,5	5,6	31,3	199,0
341/2016 К		200	0,2	0,2	27,5	112,7
342/2011 М		30	3,7	0,3	24,3	114,8
701/2010 М		20	2,5	0,4	16,5	79,2
702/2010 М		760	28,6	25,8	134,0	853,0
Итого за прием пищи:		73,02				
Всего			41,24	35,85	222,35	1354,06



МЕНЮ 7-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
80/330/2011 М	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	200/157	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	532	23,3	24,1	77,4	618,8
ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	60	0,9	0,1	5,3	25,7
138/2004 Л	200	2,0	1,9	16,5	91,9
488/2004 Л	200	16,9	22,5	14,4	329,2
349/2011 М	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	20	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	710	26,0	25,2	96,4	718,2
Всего		49,33	49,34	173,80	1337,00



МЕНЮ 8-20 дня

Наименование блюда	2	3	Питательные вещества			Ккал
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
437/2004	Пшеница	90	17,0	18,7	2,4	246,5
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:		495	23,0	23,0	60,6	541,8
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5						
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, свежая отварная)						
88/2011 М	Шп из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2
268/2011 М	Котлеты по Хлыновски	90	14,4	19,8	13,1	287,6
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
248/2011 М	Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:		770	27,7	30,2	118,3	855,8
Всего			50,72	53,24	178,91	1397,57



МЕНЮ 9-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	В	К	
ЗАВТРАК							
24/2011 Л Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94		126	
304/2011 М Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9		219,3	
376/2011М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8		59,3	
701/2010 М Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5		91,9	
Итого за прием пищи:	73,02	20,5	15,5	86,0		565,5	
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (отруц свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруц соленый, свежля отварная)	60	0,9	0,1	5,3		25,7	
101/2011 М Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2		117,8	
289/2011 М Рагу из птицы №289	200	16,9	19,5	18,5		317,1	
342/2011 М Компот из свежих плодов (аблок) №342	200	0,2	0,2	27,5		112,7	
701/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3		114,8	
702/2010 М Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5		79,2	
Итого за прием пищи:	73,02	28,8	24,9	107,3		767,3	
Всего		49,34	40,36	193,33		1332,76	



МЕНЮ 10-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	7		
2 ЗАВТРАК							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
488/2004 Л Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9		
376/2011 М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3		
338/2011 М Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
701/2010 М Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	73,02	17,8	17,7	64,7	492,3		
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
135/2004 Л Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3		
492/2004 Л Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,4		
699/2004 Л Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0		
701/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8		
702/2010 М Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	73,02	24,7	24,1	104,1	743,1		
ВСЕГО		42,50	41,80	168,84	1235,40		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
500	180,8	202,7	767,3	5 608,1
	15,1	16,9	63,9	560,8
	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ОБЕДЫ**

Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
700	273,4	270,6	1 109,4	7 930,7
	22,8	22,5	92,5	793,1
	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

