



Согласовано  
*И.И. Давыдов*  
 И.И. Давыдов

Перспективное



Общество с ограниченной  
 Российской Федерацией г. Волгоград  
 «Питания»  
 Для документа № 000/000/000  
 ИНН 3400019191 ОГРН 1234000000  
 Контрагент ООО «Питания»  
 Коргоножко Е.Ю  
 Дата

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

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ОБЕД</b>						
294/2011	Котлеты рубленые из птицы	30	90/20	13,14	17,1	12,15	256,23
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	6	150	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	10	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано -пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>500</b>	<b>22,3</b>	<b>23,9</b>	<b>81,8</b>	<b>634,1</b>

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ОБЕД</b>						
24/7/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	28	100	11,7	5,94	8,94	126
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	11	150/5	3	7,65	23,85	181,5
683/2004 Л	Чай с сахаром	7	200/15	0,2	0	15	58
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>140</b>	<b>18,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64,7</b>	<b>459,6</b>



МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда		порции	вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		4	5	6	7	8
	<b>ОБЕД</b>						
280/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	32	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая	9	180	6,2	4,8	27,8	178,3
686/2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	8	200/15/15	0,3	0,1	15,2	60
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>53</b>	<b>510,0</b>	<b>24,1</b>	<b>25,1</b>	<b>74,9</b>	<b>619,2</b>





МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ОБЕД</b>						
492/2004 Л	Плов с пшпцей	38	200	15,2	15,8	36,2	348
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	8	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>440</b>	<b>18,9</b>	<b>16,9</b>	<b>72,5</b>	<b>519,5</b>



МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ОБЕД</b>						
	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	6	20	0,12	0,00	0,76	2,9
16/2004.702011М	Гуляш	33	100	13,7	13,4	2,8	187
437/2004	Макаронные изделия отварные №203	6	150	5,5	5,7	33,3	206,4
203/2011 М	Чай с сахаром	7	200	0,2	0	15	58
683/2004 Л	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
701/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
702/2010 М	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>20,2</b>	<b>68,0</b>	<b>545,5</b>



МЕНЮ 6-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
<b>2</b> <b>ОБЕД</b>					
	3	4	5	6	7
307/2016 К	30	12,42	14,76	11,79	231,3
Тфтели с рисом и соусом					
341/2016 К	9	6,2	4,8	27,8	178,3
Каша гречневая рассыпчатая					
685/2004 Л	7	0,2	0	15	58
Чай с сахаром					
701/2010 М	2	2,4	0,9	8,7	54,5
Хлеб пшеничный					
702/2010 М	2	1,3	0,2	8,2	39,6
Хлеб ржано-пшеничный					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>22,46</b>	<b>20,61</b>	<b>71,49</b>	<b>561,65</b>





МЕНЮ 7-го дня

Наименование блюда	2	3	4	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
				5	6	7	8
	<b>ОБЕД</b>						
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	38	200	16,9	22,5	14,4	329,2
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	8	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>440</b>	<b>20,6</b>	<b>23,64</b>	<b>50,7</b>	<b>500,7</b>



МЕНЮ 8-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>					
Котлеты по Хлыновски с том соусом	33	10,2	19,1	8,9	248,0
Макаронные изделия отварные №203	6	5,5	5,7	33,3	206,4
Чай с сахаром	7	0,2	0	15	58
Хлеб пшеничный	2	2,4	0,9	8,7	54,5
Хлеб пеклеваный	2	1,3	0,2	8,2	39,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>19,61</b>	<b>25,92</b>	<b>74,08</b>	<b>606,5</b>





МЕНЮ 9-20 дни

Наименование блюда	3	4	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2			5	6	7	8
<b>ОБЕД</b>						
289/2011 М	38	200	16,9	19,5	18,5	317,1
342/2011 М	8	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,81</b>	<b>20,76</b>	<b>62,93</b>	<b>523,86</b>



МЕНЮ 10-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>					
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец соленый, огурец соленый)	20	0,12	0,00	0,76	2,9
492/2004 Л Плов с птицей	38	200	15,2	15,8	36,2
686/2004 Л Чай с сахаром и лимоном	8	200/15/15	0,3	0,1	15,2
701/2010 М Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7
702/2010 М Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>56</b>	<b>240</b>	<b>19,17</b>	<b>17</b>	<b>68,3</b>
					<b>502,1</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта, 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. ФГФУ НЦЗД 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

