

Согласовано:

Перспективное

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

МЕНЮ 1-го дня



Директор ООО Питания
Короткошко Е.Ю.

Дата

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
		Б	Ж	У		
2 ЗАВТРАК						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5
15/2011 М	Масло порционное	10	2,7	2,7	0,0	35,3
42/1/2016 К	Печенье сахарное	25				
70/1/2010 М	Чай с сахаром и лимоном	200	1,3	1,0	11,8	61,3
70/1/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	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:	615	13,9	14,2	91,1	553,3
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (отруби свежие, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, свекла отварная)	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
	Соус томатный	20				
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	90	14,6	19,1	13,5	284,7
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М	Компот из свежих сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	14,6	68,9
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:	760	29,7	29,8	113,6	840,3
Есего			43,1Е	43,9Е	204,3Е	1393,17

М.В. Короткошко

Согласовано:

МЕНЮ 2-го дня



Директор ООО "Питание"
Корбаноужко Е.Ю.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Калории
		Б	Ж	У	К	Д	
2	3	4	5	6	7		
ЗАВТРАК							
ТТК №1,2,3,4,5 Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9	42,8		
443/2004 Л Плов с курлицей	200	14,4	19	45,4	418		
376/2011 М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3		
703/2010 М Вафли	30						
703/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	ЛОЖЬ	19,8	19,4	93,4	634,9		
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5 Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
89/2011 М Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	1,8	5,5	7,8	87,9		
247/2011 Л Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126		
336/2011 М Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,1	135,2		
348/2011 М Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6		
701/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	19,5	91,9		
702/2010 М Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	795	24,1	18,1	101,5	658,5		
Всего		43,91	37,47	194,91	1293,38		

Согласовано:

МЕНЮ 3-го дня



Наименован не блюда	порции	вещества					Калл
		Б	Ж	У	6	7	
2							
ЗАВТРАК							
ТТК №1,2,3,4,5 свежий, капуста квашеная, отруец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9		42,8	
Овоши по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9		42,8	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8		246,9	
488/2004 Л							
Масло сливочное порция	10						
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	500	18,20	17,30	59,00		466,10	
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5 свежий, капуста квашеная, отруец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3		25,7	
Овоши по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3		25,7	
132/000-Л Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38		129	
285/330/2011 М							
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0		286,8	
341/2016 К							
Каша ячневая	150	6,1	4,8	27,8		178,2	
342/2011 М							
Компот из свежих плодов (яблок) №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	3,2	0,4	20,6		98,9	
Итого за прием пищи:	710	30,8	33,5	131,6		946,1	
Всего		49,00	50,80	190,58		1412,20	

Согласовано:

МЕНЮ 4-го дня



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Калории
		Б	Ж	У	В	Э	
2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7		
Колбасы по Хлыновски	90	14,4	19,8	13,1	287,6		
Соус томатный	20						
224/2004 Л Макаронные изделия отварные	150	3,3	12,2	16,1	190,0		
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:	555	19,4	32,1	53,9	584,0		
ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соевый, 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		
443/2004 Л Плов с курицей	150	10,8	14,25	34,05	313,5		
349/2011 М Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4		
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:	820	19,4	18,1	108,5	678,9		
Всего		38,77	50,17	162,39	1262,94		

Согласовано:

МЕНЮ 5-го дня



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
Затяжка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	9	10,15	50,4	291,4
Масло порция	10				
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
Булочка	40				
Хлеб пшеничный	20	3,0	0,2	19,5	91,9
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
Итого за прием пищи:	515	12,5	10,8	94,2	488,2
ОБЕД					
Овощи по сезону (огурцы свежие, помидор свежий, капуста, кабачок, огурец соленый, лук)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5
Гречка	90	13,7	13,4	2,8	187,0
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб ржанно-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	750	24,4	23,9	108,3	745,3
Ужин					
Есего		36,90	34,65	202,54	1233,50

Согласовано:

МЕНЮ 6-го дня



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	6	7	
2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7		
Каша вязкая молочная из риса и пшеница	200	5,5	6,5	34,7	220,7		
Дружба с маслом №175							
15/2011 М Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3		
421/2016 К Чай с сахаром и лимонном	200	1,3	1,0	11,8	61,3		
701/2010 М Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
338/2011М Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Итого за прием пищи:	560	16,5	15,4	76,4	515,9		
ОБЕД							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, калуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9	42,8		
Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129		
307/2016 К Тфтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6		
341/2016 К Каша пшеничная	150	7,5	5,6	31,3	199,0		
342/2011 М Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7		
701/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,3	12,3	59,4		
702/2010 М							
Итого за прием пищи:	810	28,0	25,6	128,6	827,4		
Всего		44,51	40,96	204,98	1343,30		

МЕНЮ 7-го дня



Федеральный научный центр
 безопасности пищевой продукции
 и потребительской защиты
 Коргоножко Е Ю
 Дата

Наименование	Масса порции	Пищевые вещества						Ккал
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
80/330/231 1 М	90/30	14,0	19,1	15,0			286,8	
34/1/20/16 К	150	6,1	4,8	27,8			178,2	
377/2011 М	200/15/7	0,2	0,0	15,1			61,9	
701/2010 М	40	3,0	0,2	19,5			91,9	
Итого за прием пищи: ОБЕД								
	532	23,3	24,1	77,4			618,8	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, свежкла отварная)								
ТТК №1,2,3,4,5	60	1,6	0,1	8,9			42,8	
138/2002 Л	200	2,0	1,9	16,5			91,9	
Суп картофельный с крутой (рисовая) №138								
488/2002 Л	200	16,9	22,5	14,4			329,2	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488								
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	3,2	0,4	20,6			98,9	
Итого за прием пищи:								
	800	23,2	19,6	100,5			672,7	
Всего								
		46,50	43,70	177,90			1291,50	

Согласовано:

МЕНЮ 8-го дня



Генеральный директор ООО «Питания»
Коробейник Е.Ю.
Дата

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
2 ЗАВТРАК					
307/2016 К Туши	90	11,1	10,6	12,7	192,6
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:					
	525	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М Шпа из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2
268/2011 М Колбасы по Хлыновски	90	14,4	19,8	13,1	287,6
203/2011 М Макароны 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 пеклеваннаяй	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:					
	770	27,7	30,2	118,3	855,8
Всего					
		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Согласовано:

МЕНЮ 9-го дня



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	6	7	
2							
ЗАВТРАК							
247/2011 Л1	100	11,7	5,94	8,94		126	
304/2011 М	150	3,8	5,4	38,9		219,3	
421/2016 К	200	1,3	1,0	11,8		61,3	
701/2010 М	40	3,0	0,2	19,5		91,9	
Итого за завтрак пищи:							
	515	20,5	15,5	86,0		565,5	
ОБЕД							
Овощи по сезону (отурец: свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, Суп картофельный с горохом №102							
101/2011 М	200	0,9	0,1	5,3		25,7	
289/2011 М	200	4,6	4,4	15,2		117,8	
342/2011 М	200	16,9	19,5	18,5		317,1	
701/2010 М	200	0,2	0,2	27,5		112,7	
702/2010 М	30	3,7	0,3	24,3		114,8	
	20	3,2	0,4	20,6		98,9	
Итого за обед пищи:							
	710	29,5	24,9	111,4		787,0	
Всего							
		50,04	40,36	197,43		1352,46	

Согласовано:

МЕНЮ 10-го дни



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	Д	С	
ЗАВТРАК							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3		25,7	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8		246,9	
Чай с сахаром №376	200/1,5	0,1	0,0	14,8		59,3	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5		45,6	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		114,8	
Итого за завтрак пищи:	500	17,8	17,7	64,7		492,3	
ОБЕД							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3		25,7	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9		68,3	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5		454,4	
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2		93,0	
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3		114,8	
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5		79,2	
Итого за обед пищи:	710	24,7	24,1	104,1		743,1	
ВСЕГО		42,50	41,80	168,84		1235,40	