



Согласовано:



директор ООО Питания

Кортоножко Е.Ю

Дата

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11лет МОУ**

**МЕНЮ 1-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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
587/2004 Л	Соус томатный	20	0.5	0.9	1.7	17.6
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 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 ржано -пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29.8</b>	<b>31.3</b>	<b>105.3</b>	<b>823.7</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

**МЕНЮ 2-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
88/2011 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
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	4.08	23.91	144.08
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>21.6</b>	<b>16.2</b>	<b>105.9</b>	<b>650.7</b>

**МЕНЮ 3-го дня**

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2.7	8.6	16.38	129
280/330/2011 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	2.4	0.3	24.3	114.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.6</b>	<b>33.3</b>	<b>124.5</b>	<b>886.8</b>

**МЕНЮ 4-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26.5</b>	<b>28.9</b>	<b>102.6</b>	<b>780.2</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**МЕНЮ 5-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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 изюма №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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31.7</b>	<b>29.3</b>	<b>119.6</b>	<b>869.7</b>

**МЕНЮ 6-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2.7	8.6	16.38	129
307/2016К	Тефтели с рисом №307К	90/20	11.1	10.6	42.2	268.6
302/2011М	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	3.7	0.3	24.3	114.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.5	0.4	16.5	79.2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28.6</b>	<b>25.8</b>	<b>163.5</b>	<b>929.0</b>

**МЕНЮ 7-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
138/2004 л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	2.0	1.9	16.5	91.9
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16.7	22.4	14.4	328.4
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25.8</b>	<b>25.1</b>	<b>96.4</b>	<b>717.4</b>



**МЕНЮ 8-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	7.4	72.2
454/2004Л	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 изюма №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 пеклеванный	30	1.9	0.3	12.3	59.4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27.7</b>	<b>30.2</b>	<b>118.3</b>	<b>855.8</b>

**МЕНЮ 9-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла 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 (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	2.5	0.4	16.5	79.2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28.8</b>	<b>24.9</b>	<b>107.3</b>	<b>767.3</b>

**МЕНЮ 10-го дня**

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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
443/2004 л	Плов из птицы	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24.7</b>	<b>24.1</b>	<b>104.1</b>	<b>743.1</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ОБЕДЫ**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		272.8	269.1	1,147.5	8,023.6
		27.3	26.9	114.7	802.4
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5