

Согласовано:



директор ООО Питания
Кортоножко Е.Ю
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ.

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	19.0	147.3
587/2004 Л	Соус томатный	20	0.5	0.9	1.7	17.6
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	16.2	21.2	15.0	316.3
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	40.0	247.7
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	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано -пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	900	35.5	35.4	126.7	976.4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	250/10	2.3	6.9	9.8	109.4
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11.7	5.94	8.94	126
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3.5	4.9	28.7	172.9
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4.9	1.1	19.5	117.1
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	895	25.7	19.2	111.3	720.4

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3.8	10.75	20.48	161.25
280/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15.5	21.2	16.7	318.7
341/2016 К	Каша ячневая	150	7.3	5.8	33.3	213.8
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	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	790	33.3	38.9	129.5	976.6

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
135/2004 л	Суп из овощей №135	250	1.8	3.8	11.1	85.4
443/2004 л	Плов с курицей	220	22.4	27.83	40.04	499.8
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	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	820	30.7	32.6	102.2	832.7

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	250	2.1	5.0	13.0	105.8
437/2004	Гуляш	100	18.9	20.8	2.7	273.9
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	40.0	247.7
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3.7	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	880	34.6	33.7	114.7	910.1

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3.8	10.75	20.48	161.25
307/2016К	Тефтели с рисом №307К с соусом	100/20	12.3	11.7	47.0	298.5
302/2011М	Каша пшеничная	180	9.0	6.7	37.6	238.8
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	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	910	31.8	30.3	164.1	981.4

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
138/2004 л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2.5	2.4	20.6	114.9
488/2004 л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	220	18.4	22.4	15.8	361.2
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	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	820	27.4	25.8	87.4	723.7

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3
454/2004П	Котлеты по Хлыновски	100	16.0	22.0	14.6	319.5
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	40.0	247.7
248/2011 М	Компот из изюма №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	9.7	45.9
	Хлеб пеклеванный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	870	29.2	34.4	118.0	898.4

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
101/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	19.0	147.3
289/2011 М	Рагу из птицы №289	240	20.3	23.4	22.2	380.5
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	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	710	32.7	30.1	100.3	810.6

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.5	0.2	8.8	42.8
135/2004 л	Суп из овощей №135	250	1.8	3.8	11.1	85.4
443/2004 л	Плов из птицы	230	23.5	29.1	41.9	522.6
699/2004 л	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	24.2	93.0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3.7	0.6	14.6	87.8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.2	39.6
	Итого за прием пищи:	830	31.8	33.8	108.8	871.1

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ОБЕДЫ**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		312.7	314.4	1,162.9	8,701.4
		31.3	31.4	116.3	870.1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952