

Утверждаю ООО Виво Маркет

Согласовано

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся МОУ за счет средств родителей  
(законных представителей)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый отварной	30	0,9	1,6	1,9	25,1	
Зразы рубленые из говядины (паровые) №457	100	16,6	11,1	7,9	200,0	457
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	150	5,5	4,3	34,0	196,8	332
Соус томатный	30	0,6	1,2	3,2	27,1	
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>85,9</b>	<b>618,3</b>	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая консервированная	30	0,8	2,2	4,4	40,1	
Котлеты рубленые из птицы №498	80/5	12,3	17,2	11,2	248,4	498
Пюре картофельное №520	150	3,2	4,6	21,5	139,6	520
Соус сметанный с томатом №601	30	1,1	5,5	2,7	64,6	601
Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	636
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>20,9</b>	<b>29,8</b>	<b>92,3</b>	<b>721,6</b>	

2

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,6	
Жаркое по-домашнему №436	30/120	10,9	11,4	17,3	216,0	436
Соус сметанный с томатом №601	30	1,1	5,5	2,7	64,6	601
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15,7</b>	<b>17,4</b>	<b>67,6</b>	<b>491,2</b>	

3

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый отварной	30	0,9	1,6	1,9	25,1	
Мясо птицы по-царски №325	80	9,3	13,8	7,2	192,8	325
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	150	5,5	4,3	34,0	196,8	332
Соус томатный	30	0,6	1,2	3,2	27,1	
Компот из свежих плодов (лимон) №450	200	0,1	0,0	21,7	89,1	450
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,4</b>	<b>21,1</b>	<b>87,5</b>	<b>622,8</b>	

4

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						

Икра кабачковая консервированная	30	0,8	2,2	4,4	40,1	
Зразы рубленые из говядины (паровые) №457	100	16,6	11,1	7,9	200,0	457
Рис отварной №511	150	3,8	5,4	38,9	219,3	511
Соус сметанный с томатом №601	30	1,1	5,5	2,7	64,6	601
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,3</b>	<b>24,4</b>	<b>92,8</b>	<b>693,3</b>	

5

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
Бифштекс рубленый №266	80	15,3	19,0	0,0	232,5	266
Соус томатный	30	0,6	1,2	3,2	27,1	
Пюре картофельное №520	150	3,2	4,6	21,5	139,6	520
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,2</b>	<b>25,3</b>	<b>76,6</b>	<b>627,9</b>	

6

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый отварной	30	0,9	1,6	1,9	25,1	
Котлеты рубленые из птицы №498	80/5	12,3	17,2	11,2	248,4	498
Картофель по-деревенски №351	150	4,3	5,3	34,4	202,2	351
Соус сметанный с томатом №601	30	1,1	5,5	2,7	64,6	601

Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>21,6</b>	<b>29,8</b>	<b>89,1</b>	<b>709,6</b>	

7

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,6	
Птица отварная №487	100	21,9	18,8	0,3	258,8	487
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	150	5,5	4,3	34,0	196,8	332
Соус томатный	30	0,6	1,2	3,2	27,1	
Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	636
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>32,0</b>	<b>24,7</b>	<b>91,0</b>	<b>719,2</b>	

8

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Горошек зеленый отварной	30	0,9	1,6	1,9	25,1	
Мясо птицы по-царски №325	80	9,3	13,8	7,2	192,8	325
Картофель по-деревенски №351	150	4,3	5,3	34,4	202,2	351
Соус сметанный с томатом №601	30	1,1	5,5	2,7	64,6	601
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>26,6</b>	<b>92,8</b>	<b>687,7</b>	

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая консервированная	30	0,8	2,2	4,4	40,1	
Вок " Говядина с овощами" №276	150	15,9	26,2	20,1	380,4	276
Соус сметанный с томатом №601	30	1,1	5,5	2,7	64,6	601
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	20,8	88,2	705
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21,5</b>	<b>34,4</b>	<b>67,5</b>	<b>665,2</b>	