

Утверждаю ООО Виво Маркет

Согласовано

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) 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		
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88
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	
Пирожок печеный с капустой	100	6,7	6,9	34,1	228,1	
Итого за прием пищи:	540	11,2	11,1	80,4	469,6	

P

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
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	
Пирожок печеный с картофелем	100	6,6	3,3	42,4	231,7	
Итого за прием пищи:	540	14,7	8,0	110,1	578,4	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103
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	
Пирожок печеный с вишней	100	5,8	2,9	58,2	283,5	
Итого за прием пищи:	540	11,3	5,5	120,9	580,5	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
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	
Пирожок печеный с капустой	100	6,7	6,9	34,1	228,1	
Итого за прием пищи:	540	11,4	11,1	85,7	493,6	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Рассольник ленинградский №132	200	1,9	4,1	13,2	97,8	132
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	
Пирожок печеный с картофелем	100	6,6	3,3	42,4	231,7	
Итого за прием пищи:	540	11,5	7,6	94,5	498,8	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103
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	
Пирожок печеный с вишней	100	5,8	2,9	58,2	283,5	
Итого за прием пищи:	540	11,3	5,5	120,9	580,5	

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
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	
Пирожок печеный с капустой	100	6,7	6,9	34,1	228,1	
Итого за прием пищи:	540	11,3	11,1	83,4	481,9	

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
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	
Пирожок печеный с картофелем	100	6,6	3,3	42,4	231,7	
Итого за прием пищи:	540	14,7	8,0	110,1	578,4	

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	1,4	4,2	13,2	97,6	138
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	
Пирожок печеный с вишней	100	5,8	2,9	58,2	283,5	
Итого за прием пищи:	540	10,4	7,5	118,0	584,1	

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88
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	
Пирожок печеный с капустой	100	6,7	6,9	34,1	228,1	
Итого за прием пищи:	540	11,9	11,4	81,8	480,4	