



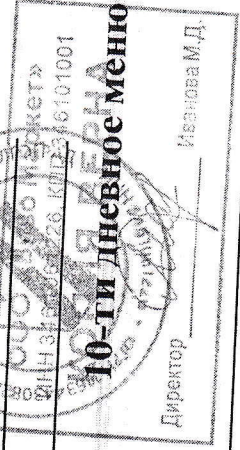
Согласовано
 Директор О.Н. Белошмечкина

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Икра кабачковая консервированная ТТК № 11	100	1,8	8,6	7,5	115,4	ТТК № 11
Котлеты рубленые из птицы №294	100/5	16,9	21,6	14,8	321,2	294
Картофельные дольки ТТК № 12	180	5,0	6,2	41,2	242,0	ТТК № 12
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	880	24,6	38,3	78,6	750,2	

Утверждаю - ООО Виво Маркет



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



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Горошек зеленый отварной ТТК № 14	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 14	
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,2	16,7	320,4	280/330	2011
Фарфалле ТТК № 16	180/5	6,9	4,5	41,9	235,6	ТТК № 16	
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
Хлеб пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	895	26,4	28,0	92,3	718,2		



Утверждаю: ООО Виво Маркет
 Директор: Иванова М.Д.
 10-ти дневное меню

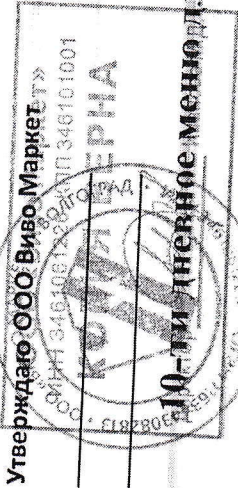


Согласовано
 О.Н. Бессолиньская

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Стожка мясная с картофелем ТТК № 22	120	16,4	19,6	13,4	297,8	ТТК № 22	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	790	26,1	27,3	75,0	642,1		



Утверждено ООО Виво Маркет
ИНН 3461081200 ОГРН 346101001



Согласовано

Директор О.Н. Белолипецкая

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Кукуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Бургер с куриной котлетой ТТК № 19	160	17,7	13,6	50,2	393,6	ТТК № 19	
Картофельные дольки ТТК № 12	180	5,0	6,2	41,2	242,0	ТТК № 12	
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	932	26,7	21,9	113,0	748,3		

ООО «Виво Маркет»
ИНН 3487061256, ОГРН 348101001
утверждаю ООО Виво Маркет
Ирина Владимировна
Директор
Иванова М.Д.
4430289

Область Ростовской области
Муниципальное образование
Краснодарского района
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 75
МСУ
Согласовано
Директор С.К. Беломыслова

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Отбивная из куриного филе с помидорами и сыром ТТК № 18	100	20,3	22,4	1,0	287,0	ТТК № 18	
Пюре картофельное №128	180	3,8	11,1	25,4	216,8	128	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
Хлеб пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	860	26,6	35,7	62,3	667,9		

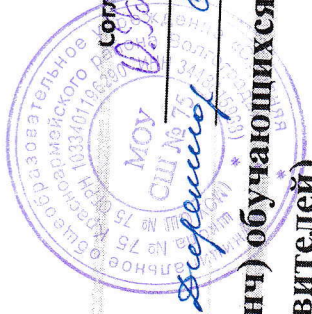


10-е и дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

7 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Горошек зеленый отварной ТГК № 14	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 14	
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,2	16,7	320,4	280/330	2011
Рис отварной №304	180	4,5	6,2	46,7	260,6	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пеклеваемый ТГК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	890	23,8	29,5	89,4	709,5		



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Кукуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Сложка мясная с картофелем ТТК № 22	120	16,4	19,6	13,4	297,8	ТТК № 22	
Фарфалле ТТК № 16	180/5	6,9	4,5	41,9	235,6	ТТК № 16	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	805	27,2	26,2	76,7	643,8		

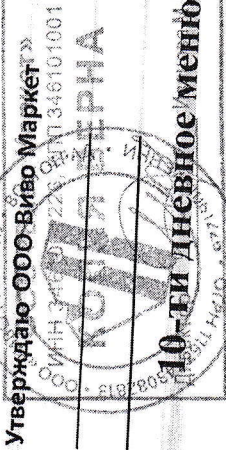
ООО «Виво Маркет»
 Утверждаю: ООО Виво Маркет
 КОМИТЕТ
 Директор: [подпись]
 [подпись]

Согласовано
 [подпись]
 Директор: О.Н. Бочашинецкая

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

9 день

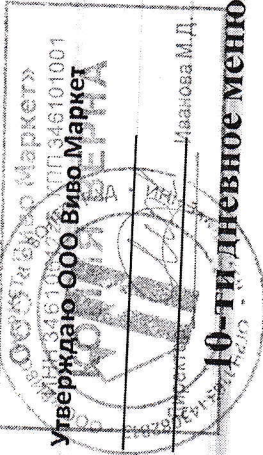
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Горошек зеленый отварной ТТК № 14	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 14	
Котлеты или биточки рыбные №234	100/5	13,7	14,6	16,0	249,3	234	2011
Пюре картофельное №128	180	3,8	11,1	25,4	216,8	128	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пеклеваемый ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	887	21,5	27,8	63,0	578,8		



Утверждаю ООО Виво Маркет»
 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Кукуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Бургер с куриной котлетой ТТК № 19	160	17,7	13,6	50,2	393,6	ТТК № 19	
Картофельные дольки ТТК № 12	180	4,3	5,3	34,4	202,2	ТТК № 12	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
Хлеб пеклеваемый ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	910	26,5	21,3	120,0	779,4		



Утверждаю ООО Виво Маркет

Иванова М.Д.

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



Согласовано

С.М. Белоусова

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	252,2	281,8	830,4	6 791,9
Среднее значение за период	25,2	28,2	83,0	679,2

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи

В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян