

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая консервированная ТТК № 11	100	1,8	8,6	7,5	115,4	ТТК № 11	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	250	5,7	5,4	18,8	146,4	102	2011
Котлеты рубленые из птицы №294	100/5	16,9	21,6	14,8	321,2	294	2011
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	2011
Хлеб пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Пирожок печеный с вишневой начинкой ТТК № 10682	100	5,8	2,3	55,1	263,5	ТТК № 10682	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,1</b>	<b>46,0</b>	<b>152,5</b>	<b>1 160,1</b>		



Согласовано

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овоши 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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	2011
Плов из птицы №291	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
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	
Маффин Мишка Шоко ТТК № 10677	60	4,5	16,3	65,4	426,4	ТТК № 10677	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>862</b>	<b>29,0</b>	<b>47,1</b>	<b>134,7</b>	<b>1 069,9</b>		



Иванова М.Д.  
10-ти дневное меню

родителей (законных представителей)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый отварной ТТК № 14	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 14	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,0	5,0	12,8	104,9	82	2011
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	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>32,9</b>	<b>49,6</b>	<b>175,1</b>	<b>1 271,2</b>		



**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-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	250	5,7	5,4	18,8	146,4	102	2011
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	
Пирожок печеный с вишневой начинкой ТТК № 10682	100	5,8	2,3	55,1	263,5	ТТК № 10682	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>37,6</b>	<b>35,0</b>	<b>148,9</b>	<b>1 052,0</b>		



Согласовано

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Пи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	2011
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 пеклеваннный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>982</b>	<b>33,0</b>	<b>43,6</b>	<b>192,1</b>	<b>1 286,0</b>		



Согласовано

**родителей (законных представителей)**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
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	
Маффин Мишка Шоко ТТК № 10677	60	4,5	16,3	65,4	426,4	ТТК № 10677	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>33,9</b>	<b>54,9</b>	<b>147,6</b>	<b>1 211,9</b>		



Согласовано

**10-ти 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый отварной ТТК № 14	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 14	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,0	5,0	12,8	104,9	82	2011
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 пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30,3</b>	<b>51,1</b>	<b>172,2</b>	<b>1 262,5</b>		



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

8 день

Согласовано

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	250	5,7	5,4	18,8	146,4	102	2011
Стожка 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 пеклеваннный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Пирожок печеный с вишневой начинкой ТТК № 10682	100	5,8	2,3	55,1	263,5	ТТК № 10682	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>38,7</b>	<b>33,9</b>	<b>150,6</b>	<b>1 053,7</b>		





Согласовано

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый отварной ТТК № 14	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 14	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	2011
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 пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Маффин Мишка Шоко ТТК № 10677	60	4,5	16,3	65,4	426,4	ТТК № 10677	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>947</b>	<b>27,8</b>	<b>49,2</b>	<b>137,5</b>	<b>1 094,8</b>		



**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Борщ с кашустой и картофелем №82	250	2,0	5,0	12,8	104,9	82	2011
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	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>33,0</b>	<b>42,9</b>	<b>202,8</b>	<b>1 332,4</b>		



Согласовано

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	332,4	453,4	1 613,9	11 794,3
Среднее значение за период	33,2	45,3	161,4	1 179,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи В.А. Тутельян плюс, 2011. - 544с.

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