



Согласовано

**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	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	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 пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>24,6</b>	<b>38,3</b>	<b>78,6</b>	<b>750,2</b>		



**И-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 рецептов
		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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>22,7</b>	<b>25,7</b>	<b>60,2</b>	<b>553,9</b>		



**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 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	
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,2	16,7	320,4	280/330	2011
Фарфалге 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>26,4</b>	<b>28,0</b>	<b>92,3</b>	<b>718,2</b>		



Согласовано

Утверждено ООО Виво Маркет

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>							
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,1</b>	<b>27,3</b>	<b>75,0</b>	<b>642,1</b>		



**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>							
Кужуруза консервированная ТТК № 15	100	3,0	0,2	6,3	38,8	ТТК № 15	
Бургер с куриной коллетой 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 пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>26,7</b>	<b>21,9</b>	<b>113,0</b>	<b>748,3</b>		



**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 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	
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 (яблоч) №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,6</b>	<b>35,7</b>	<b>62,3</b>	<b>667,9</b>		



**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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>23,8</b>	<b>29,5</b>	<b>89,4</b>	<b>709,5</b>		



**10-ти днєвноє 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 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	
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 пеклеваный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,2</b>	<b>26,2</b>	<b>76,7</b>	<b>643,8</b>		





**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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>887</b>	<b>21,5</b>	<b>27,8</b>	<b>63,0</b>	<b>578,8</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	
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 пеклеваннный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>26,5</b>	<b>21,3</b>	<b>120,0</b>	<b>779,4</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	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.:Делли плюс, 2011. - 544с.

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