

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРМ"

Ястребов В.Н.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рубленные из птицы №294	90/5	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	705	26,4	28,4	99,3	760,8		
Всего за день:		26,4	28,4	99,3	760,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный №133	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	22,6	17,4	107,9	676,3		
Всего за день:		22,6	17,4	107,9	676,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ" Ястребов В.Н.

3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной №203	150	2,9	4,7	23,7	148,7	203	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	805	24,7	13,0	115,3	678,5		
Всего за день:		24,7	13,0	115,3	678,5		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	23,3	20,5	111,9	729,2		
Всего за день:		23,3	20,5	111,9	729,2		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

5 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Шлов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	720	23,4	22,6	105,2	713,5		
Всего за день:		23,5	23,6	106,7	729,7		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

6 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной №203	150	2,9	4,7	23,7	148,7	203	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	845	24,5	14,8	110,2	673,8		
Всего за день:		24,5	14,8	110,2	673,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

7 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	23,0	19,9	100,8	677,7		
Всего за день:		23,0	19,9	100,8	677,7		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

8 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный №133	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	26,0	29,3	115,7	827,0		
Всего за день:		26,0	29,3	115,7	827,0		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

9 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	200	1,9	1,9	13,4	79,4	138	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	23,6	17,4	108,5	686,3		
Всего за день:		23,6	17,4	108,5	686,3		

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОВР"

Ястребов В.Н.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	720	23,5	23,6	102,2	716,8		
Всего за день:		23,5	23,6	102,2	716,8		