

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ" Ястребов В.Н.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из птицы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
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	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>31,1</b>	<b>32,1</b>	<b>117,5</b>	<b>885,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,1</b>	<b>32,1</b>	<b>117,5</b>	<b>885,0</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТГОРГ"

Ястребов В.Н.

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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 №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,7</b>	<b>22,8</b>	<b>119,9</b>	<b>794,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,7</b>	<b>22,8</b>	<b>119,9</b>	<b>794,1</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОР"

Ястребов В.Н.

3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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 макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной №203	180	3,6	5,6	28,4	178,6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,0</b>	<b>14,9</b>	<b>128,2</b>	<b>778,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,0</b>	<b>14,9</b>	<b>128,2</b>	<b>778,4</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26,1</b>	<b>24,3</b>	<b>122,0</b>	<b>812,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,1</b>	<b>24,3</b>	<b>122,0</b>	<b>812,6</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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			
<b>Обед</b>							
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	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	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	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,7</b>	<b>31,0</b>	<b>122,6</b>	<b>884,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,7</b>	<b>31,0</b>	<b>122,6</b>	<b>884,9</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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			
<b>Обед</b>							
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	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной №203	180	3,6	5,6	28,4	178,6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>27,1</b>	<b>17,1</b>	<b>117,6</b>	<b>776,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,1</b>	<b>17,1</b>	<b>117,6</b>	<b>776,3</b>		

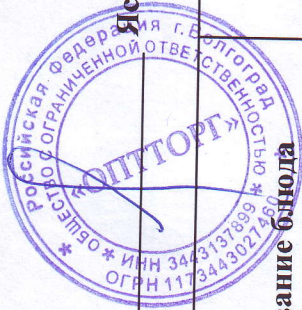
**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

7 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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 макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,1</b>	<b>26,1</b>	<b>111,8</b>	<b>799,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,1</b>	<b>26,1</b>	<b>111,8</b>	<b>799,9</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

8 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>							
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	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	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29,6</b>	<b>33,6</b>	<b>129,8</b>	<b>936,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,6</b>	<b>33,6</b>	<b>129,8</b>	<b>936,4</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

9 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	250	2,3	2,6	16,5	99,3	138	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,0</b>	<b>22,9</b>	<b>116,3</b>	<b>784,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,0</b>	<b>22,9</b>	<b>116,3</b>	<b>784,7</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОР"

Ястребов В.Н.

10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,1</b>	<b>30,9</b>	<b>113,9</b>	<b>852,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,1</b>	<b>30,9</b>	<b>113,9</b>	<b>852,2</b>		