

Согласовано:  
Директор МКОУ

\_\_\_\_\_

Утверждено:  
директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной  
категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ**

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 1-го дня**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
<b>2</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
	3	4	5	6	7
174/2011 М	200	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	10	0,1	7,3	0,1	66,1
п/г	25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	30	3,7	0,6	14,6	87,8
338/2011 М	150	0,6	0,6	14,3	68,4
<b>Итого за прием пищи:</b>					
Норма обеда по СанПин	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
					<b>87,3</b>
					<b>574,7</b>

Согласовано:  
 Директор МКОУ

Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Кортоножко Е.Ю



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 2-го дня**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
443/2004 Л Плов с куррицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М Хлеб пшеничный	30	3,7	0,6	14,6	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,8</b>	<b>31,4</b>	<b>100,8</b>	<b>661,7</b>



Согласовано:  
 Директор МКОУ

Общество с ограниченной ответственностью «Питание»  
 ОГРН 346001913000000  
 №1  
 Директор ООО «Питание» Кортножко Е.Ю.  
 Утверждено: \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся, возрастной группы 12-18 лет

№1  
 «Питание»  
 МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
	<b>2</b>	3				
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8	42,8
488/2004 П	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>22,2</b>	<b>30,1</b>	<b>62,6</b>	<b>613,7</b>

Согласовано:  
 Директор МКОУ

Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Кортоножко Е.Ю



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 4-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	16,2	21,2	15,0	316,3
587/2004 Л	Соус томатный	30	0,7	1,4	2,5	26,4
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	40,0	247,7
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>25,2</b>	<b>29,6</b>	<b>82,2</b>	<b>696,8</b>



Согласовано:  
 Директор МКОУ



Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Картоножко Е.Ю  
 Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 5-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	180/10	10,8	19,08	60,5	349,7
315\2004 Л	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
15/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
376/2011 М	Булочка	40				
п/т	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
701/2010 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
338/2011 М	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>12,9</b>	<b>26,9</b>	<b>94,7</b>	<b>566,6</b>

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

МЕНЮ 6-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
<b>2</b>		<b>3</b>			<b>7</b>
<b>ЗАВТРАК</b>					
175/2011 М Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	6,5	34,7	220,7
15/2011 М Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
377/2011 М Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011М Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,6</b>	<b>10,1</b>	<b>88,4</b>	<b>501,1</b>

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 7-го дня**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
		Б	Ж	У		
<b>2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
313/	Котлеты мясные рубленые с соусом	90/20	14,8	20,5	14,7	301,9
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,8	33,3	213,8
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>25,3</b>	<b>26,5</b>	<b>82,6</b>	<b>669,5</b>



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено: \_\_\_\_\_  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Меню 8-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
		Б	Ж	У		
<b>2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	3	4	5	6	7	
437\2004 Гуляш	100	18,9	20,8	2,7		273,9
518\2004 Л Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	4,9	28,7		172,9
376\2011М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8		59,3
701\2010 М Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5		91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,5</b>	<b>25,9</b>	<b>65,7</b>		<b>598,0</b>

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 9-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
304\2011 М	Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	263,2
376\2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>19,4</b>	<b>12,6</b>	<b>89,9</b>	<b>540,4</b>

Согласовано:  
 Директор МКОУ

Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Кортоножко Е.Ю  
 Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**МЕНЮ 10-го дня**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Ккал
		Б	Ж	У	В	С	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	3	4	5	6	7		
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,5	0,2	8,8		42,8	
488/2004 Л Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4		328,4	
376/2011 М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8		59,3	
338/2011 М Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5		45,6	
701/2010 М Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		114,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,4</b>	<b>23,3</b>	<b>71,8</b>		<b>590,9</b>	



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	206,9	234,5	826,1	6 013,4
	20,7	23,5	82,6	601,3
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	550			



Согласовано:  
Директор МКОУ



Утверждено:  
Директор ООО "Питания"  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной  
категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ**

Согласовано:  
Директор МКОУ



Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

**МЕНЮ 1-го дня**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
		Б	Ж	У	
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
174/2011 М	200	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	10	0,1	7,3	0,1	66,1
п/т	25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	30	3,68	0,63	14,6	87,75
338/2011 М	150	0,6	0,6	14,3	68,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>10,7</b>	<b>18,3</b>	<b>87,3</b>	<b>574,7</b>



Согласовано:  
Директор МКОУ



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

**МЕНЮ 2-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	0,4	0,5	14,1	25,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>24,2</b>	<b>26,2</b>	<b>95,0</b>	<b>679,5</b>

Согласовано:  
 Директор МКОУ

Утверждено:  
 Директор ООО «Питания  
 Кортоножко Е.Ю  
 Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

**МЕНЮ 3-го дня**

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	180	15,0	20,2	13,0	296,3	
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>19,9</b>	<b>27,9</b>	<b>57,7</b>	<b>564,5</b>	



Согласовано:  
Директор МКОУ



Утверждено:  
Директор ООО «Питания»  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет  
Меню 4-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
		Б	Ж	У		
<b>2</b>		<b>3</b>			<b>7</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
294/2011М	котлета рубл из птицы 294	100	16,2	20,8	15,1	312,9
587/2004 Л	Соус томатный	20	0,1	0,5	1,0	8,8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>505</b>	<b>23,5</b>	<b>27,1</b>	<b>74,1</b>	<b>634,5</b>



Согласовано:  
 Директор МКОУ



Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Кортоножко Е.Ю  
 №1  
 Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

**МЕНЮ 5-го дня**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
	2	3	4	5	6	7
315\2004 Л Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	9	15,9	50,4	291,4	
15/2011 М Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
376/2011 М Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	
п/т Булочка	40					
701/2010 М Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9	
338/2011 М Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>11,1</b>	<b>23,7</b>	<b>84,6</b>	<b>508,3</b>	

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
		Б	Ж	У		
<b>2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>3</b>						
175/2011 М Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	6,5	34,7	220,7	
15/2011 М Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3	
377/2011 М Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9	
701/2010 М Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
338/2011М Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>12,6</b>	<b>10,1</b>	<b>88,4</b>	<b>501,1</b>	

Согласовано:  
 Директор МКОУ



Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Коротюножко Е.Ю  
 Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11лет

**МЕНЮ 7-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
313	Котлеты, биточки мясные рубленые с соусом	90/20	12,9	17,6	11,7	255,9
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>22,2</b>	<b>22,6</b>	<b>74,1</b>	<b>587,9</b>



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся - возрастной группы 7-11 лет

МЕНЮ 8-го дня

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
		Б	Ж	У		
<b>2</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
437\2004	Гуляш	100	18,9	20,8	2,7	273,9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>505</b>	<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>60,9</b>	<b>569,2</b>

Согласовано:  
 Директор МКООУ



Утверждено:  
 Директор ООО Питания  
 Короткоожко Е.Ю  
 \_\_\_\_\_  
 Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

**МЕНЮ 9-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
304/2011 М	Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18,6</b>	<b>11,5</b>	<b>82,1</b>	<b>496,5</b>

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№1  
МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
		2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>64,7</b>	<b>492,3</b>	



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	185,5	210,1	769,0	5 608,5
	18,5	21,0	76,9	560,9
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	500			

