



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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	250	5,7	5,4	18,8	146,4	102	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пеклеванной 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	
Итого за прием пищи:	595	12,4	9,6	89,0	481,5		



Согласовано

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			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	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	
Пирожок печеный с картофелем ТТК № 10686	100	6,7	3,6	43,8	234,0	ТТК № 10686	
Итого за прием пищи:	602	9,5	10,6	68,2	397,5		



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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,0	5,0	12,8	104,9	82	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	
Пирожок печеный с капустой ТТК № 10685	100	6,7	3,1	40,6	217,0	ТТК № 10685	
Итого за прием пищи:	580	9,7	10,2	80,8	445,3		



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			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	250	5,7	5,4	18,8	146,4	102	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	
Пирожок печеный с вишневой начинкой ТТК № 10682	100	5,8	2,3	55,1	263,5	ТТК № 10682	
Итого за прием пищи:	580	12,3	9,6	93,6	499,6		



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			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пеклеваннойй ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Пирожок печеный с картофелем ТТК № 10686	100	6,7	3,6	43,8	234,0	ТТК № 10686	
Итого за прием пищи:	602	9,5	10,6	68,2	397,5		



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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
Хлеб пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Пирожок печеный с капустой ТТК № 10685	100	6,7	3,1	40,6	217,0	ТТК № 10685	
Итого за прием пищи:	580	10,5	8,1	87,9	458,0		



Согласовано

родителей (законных представителей) МОУ за счет средств

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,0	5,0	12,8	104,9	82	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	
Пирожок печеный с вишневой начинкой ТТК № 10682	100	5,8	2,3	55,1	263,5	ТТК № 10682	
Итого за прием пищи:	580	8,6	9,2	87,6	458,1		



10-ти дневное 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			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	250	5,7	5,4	18,8	146,4	102	2011
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	
Пирожок печеный с капустой ТТК № 10685	100	6,7	3,1	40,6	217,0	ТТК № 10685	
Итого за прием пищи:	595	13,3	10,4	74,5	435,0		



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			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	2011
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	
Пирожок печеный с картофелем ТТК № 10686	100	6,7	3,6	43,8	234,0	ТТК № 10686	
Итого за прием пищи:	602	9,5	10,6	68,2	397,5		



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			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,0	5,0	12,8	104,9	82	2011
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
Хлеб пеклеванной ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Пирожок печеный с капустой ТТК № 10685	100	6,7	3,1	40,6	217,0	ТТК № 10685	
Итого за прием пищи:	580	10,2	10,3	82,5	466,7		



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	105,8	99,2	800,5	4 436,7
Среднее значение за период	10,6	9,9	80,1	443,7

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

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