

Утверждаю ООО Вива Маркет
ИНН 34/001 226 КД 346101001

КОПИЯ ВЕРНА

10-ти дневное меню
Директор Иванова И.Д.

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №104
Г.Е.Иванов

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 пеклеванный 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		

шеф-повар Зимевский В.В.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

2 день

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	
Маффин Мишка Шоко ТТК № 10677	60	4,5	16,3	65,4	426.4	ТТК № 10677	
Итого за прием пищи:	602	7,3	23,3	89,8	589,9		

и/п Змеевская В.В

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			
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 пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7		
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679		
Итого за прием пищи:	580	7,5	23,7	110,2	676,4			

и/п Зиневский В.В.

Директор МОУ
Н. В. Мухоморова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

14.03.2021

4 день

4 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 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 псклеванный 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		

и/н Зиневская В.В.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

5 день

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88	201
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	201
Сдоб пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
Итого за прием пищи:	602	7,3	23,6	94,4	611,6		

и/п Замесов В.В.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

6 день

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сб ре
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	20
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	20
Хлеб пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Маффин Мишка Шоко ТТК № 10677	60	4,5	16,3	65,4	426,4	ТТК № 10677	
Итого за прием пищи:	580	8,3	21,3	112,7	667,4		

и/п Зиневская В.В.

Директор МОУ
А.И.Иванов

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

7 день

7 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	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 пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
Итого за прием пищи:	580	7,3	23,5	102,5	642,7		

и/п Зиневская В.В.

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 рецептов
		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 пеклеванный 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		

и/и. Замесова В.В.

В. В. Зиневская
9.4.10

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ланч) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

9 день

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,1	9,1	89,6	88
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7
Маффин Мишка Шоко ТТК № 10677	60	4,5	16,3	65,4	426,4	ТТК № 10677
Итого за прием пищи:	602	7,3	23,3	89,8	589,9	

и/п *Зиневская В.В.*

В.В. Зиневская
19.04.2011

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи 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 пеклеванный ТТК № 7	30	0,8	1,9	0,3	12,3	ТТК № 7	
Печенье Песочный домик ТТК № 10679	50	4,5	16,6	70,0	448,1	ТТК № 10679	
Итого за прием пищи:	580	8,0	23,8	111,9	697,8		

и/п Зиневская В.В.