

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

"Утверждаю "

Согласовано *М.В. Ракитинская*
 Директор *Т.В. Еман*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Борщ с капустой, картофелем №82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82	
Котлеты рубленые из птицы №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	800	29,34	29,89	119,70	884,90		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

М.В. Давыдов
И.В. Боник

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Суп картофельный №97	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97	
Плов из птицы №492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492	
Компот с изюмом №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	760	30,47	27,56	116,25	770,10		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

М.В. Даниловна СМ
П.В. Балан

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103	
Котлета рыбная "Любительская" №390	90	11,60	6,30	5,90	119,00	390	
Рис отварной №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304	
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	800	25,65	15,17	116,91	713,40		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

М.О.У. Директор
М.В. Басан

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,40	3,94	8,80	83,00	82	
Гуляш из птицы №311 К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	311К	
Каша гречневая №303	150	4,90	5,34	21,80	155,00	303	
Кисель №247	200	1,50	0,00	32,00	133,00	247	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	810	25,20	21,18	108,55	759,60		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

Ирина Димитрова
Н.В. Балам

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Суп из овощей №99	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99	
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	800	26,27	28,04	116,87	842,40		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

Михаил Данилович
Д.В. Роман

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88	
Тефтели с рисом, соусом томатным №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363	
Каша вязкая гречневая №303	150	4,90	5,31	21,80	155,00	303	
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	810	25,9	21,9	112,6	765,5		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано МБОУ Домашовская сш
Директор Б.В. Басов

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103	
Рагу из птицы №289	200	12,81	12,65	15,20	208,00	289	
Кисель №247	200	1,50	0,00	32,00	133,00	247	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	760	24,26	16,12	104,11	656,10		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

М.В. Данилевская
М.В. Данилевская

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Суп картофельный №97	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97	
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	
Рис отварной №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304	
Соус томатный №363	30	0,40	1,40	2,00	24,50	363	
Компот из смеси сухофруктови №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
Итого за прием пищи:	830	28,87	25,86	131,15	892,40		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

Смоу Наталья Сергеевна
Б.В.М. Я.В.В. В.В.В.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Суп картофельный с бобовыми №102	200	4,40	4,21	13,22	118,60	102	
Гуляш из птицы №311 К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	311К	
Каша вязкая гречневая №303	150	4,90	5,34	21,80	155,00	303	
Компот из изюма №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	810	27,2	21,6	108,4	774,8		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 группы
продленного дня**

"Утверждаю "



Согласовано

Директор

М.А. Даниловна С.В.
А.В. Даван

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	
Борщ с капустой, картофелем №82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82	
Плов из птицы №492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492	
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
Итого за прием пищи:	760	29,8	29,1	99,3	709,3		