

"Утверждаю "

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ЛАНЧ) обучающихся возрастной группы 12-18 л

Согласовано

Директор

МБОУ "Самаровская СШ
И.В. Баган

1 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Борщ с капустой и картофелем №82	250		1,80	4,92	10,90	103,00	82	
Котлеты рубленные из птицы №294	100		16,20	17,20	15,10	280,00	294	
Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,12	10,98	41,04	293,40	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:	900		32,72	34,36	131,54	990,00		

"Утверждаю "

Согласовано

Директор

МБОУ "Самаровская СШ
И.В. Баган

2 день			Директор <i>И. В. Рогов</i>					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Суп картофельный №97	250		2,34	2,83	16,87	114,00	97,00	
Плов из птицы №492	250		25,40	30,30	41,50	501,90	492,00	
Компот с изюмом №348	200		0,50	0,10	27,40	112,60	348,00	
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:	900		36,44	34,49	129,87	957,80		

"Утверждаю "

Согласовано

Директор

МБОУ "Самаровская СШ
И.В. Баган

3 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250		2,70	2,80	17,45	118,00	103,00	
Котлета рыбная "Любительская" №390	100		12,90	9,20	6,50	132,20	390,00	
Рис отварной №304	180		4,56	8,16	46,70	263,16	304,00	
Чай с сахаром и лимоном №686	200		0,30	0,00	15,20	60,00	686,00	
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:	930		28,66	21,42	129,95	802,66		

"Утверждаю "

Согласовано
Директор

И.В. Балаон

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Борщ с капустой и картофелем №82	250		1,80	4,92	10,90	103,00	82,00	
Гуляш из птицы №311 К	120		11,52	12,84	3,60	201,72	311К	
Каша гречневая №303	180		5,50	5,49	24,60	175,00	303,00	
Кисель №247	200		1,50	0,00	32,00	133,00	247,00	
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:	950		28,5	24,5	115,2	842,0		

"Утверждаю "

Согласовано
Директор

И.В. Балаон

5 день

5 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Суп из овощей №99	250		1,59	4,99	9,15	95,25	99	
Котлета рубленая с белокачанной капустой №455	100		12,90	14,90	13,10	238,20	455	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180		6,12	10,98	41,04	293,40	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:	810		29,21	32,13	127,79	940,45		

"Утверждаю "

Согласовано
Директор

И.В. Балаон

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250		1,76	5,00	7,90	89,75	88	
Тефтели с рисом, соусом томатным №307К/363К	100/30		12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	
Каша вязкая гречневая №303	180		5,50	5,49	24,60	175,00	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		3,3	0,6	17,1	90,5	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	960		28,7	24,7	119,5	834,0		

"Утверждаю "

Согласовано *Л.В. Даниловская*
Директор *Л.В. Даниловская*

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250		2,70	2,80	17,45	118,00	103	
Рагу из птицы №289	250		16,00	15,77	19,00	260,00	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:	900		28,40	19,83	112,55	740,30		

"Утверждаю "

Согласовано *Л.В. Даниловская*
Директор *Л.В. Даниловская*

8 день

8 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАПЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Суп картофельный №97	250		2,34	2,83	16,87	114,00	97	
Котлета рубленая из птицы №294	100		16,20	17,20	15,10	280,00	294	
Рис отварной №304	180		4,56	8,16	46,70	263,16	304	
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:	830		31,70	29,45	143,17	970,76		

"Утверждаю "

Согласовано *Л.В. Даниловская*
Директор *Л.В. Даниловская*

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЛАПЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Суп картофельный с бобовыми №102	250		5,49	5,27	16,53	148,30	102	
Гуляш из птицы №311 К	120		11,52	12,84	3,60	201,72	311К	
Каша вязкая гречневая №303	180		5,50	5,49	24,60	175,00	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:	950		31,21	24,96	116,23	866,92		

"Утверждаю "



10 день

Согласовано *Л.В. Белая*
Директор *Л.В. Белая*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день								
ЛАНЧ								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	100		1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	
Борщ с капустой картофелем №82	250		1,80	4,92	10,90	103,00	82	
Плов из птицы №492	250		25,40	30,30	41,50	501,90	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:	900		35,70	36,48	111,70	894,20		