

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

1 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки куриные № 297	60	9,3	7,5	5,3	124,9	297	2011
Каша гречневая вязкая № 302	100	4,1	3,2	18,5	118,8	302	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16,4</b>	<b>19,2</b>	<b>77,0</b>	<b>528,5</b>		

Утверждаю  
 Директор ООО «Венера»  
 А.А. Жолотова А.В.  
 30.09.23г



Согласовано  
 Директор школы: Жолотова  
 М.А. Жолотова



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

**2 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294	2011
Соус томатный № 593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>652</b>	<b>25,7</b>	<b>13,4</b>	<b>72,9</b>	<b>482,3</b>		

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

**3 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>19,7</b>	<b>21,4</b>	<b>71,0</b>	<b>550,0</b>		

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

**4 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	291,8	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>17,1</b>	<b>17,9</b>	<b>70,1</b>	<b>510,6</b>		



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

**5 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Чахохбили № 491	60	7,2	8,0	4,0	116,6	491	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	150	4,8	11,1	32,4	247,4	125/128	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,1</b>	<b>23,2</b>	<b>72,3</b>	<b>528,7</b>		

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

**6 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>16,6</b>	<b>19,4</b>	<b>71,8</b>	<b>525,9</b>		

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

7 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлеты рубленые из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>16,5</b>	<b>18,2</b>	<b>78,7</b>	<b>525,8</b>		

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

**8 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	291,8	492	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>20,9</b>	<b>21,4</b>	<b>78,2</b>	<b>537,7</b>		



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

**9 день**

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки куриные № 297	60	9,3	7,5	5,3	124,9	297	2011
Каша гречневая вязкая № 302	100	4,1	3,2	18,5	118,8	302	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>17,9</b>	<b>14,9</b>	<b>65,6</b>	<b>467,1</b>		

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

10 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>20,5</b>	<b>21,5</b>	<b>60,5</b>	<b>518,2</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>191,4</b>	<b>190,5</b>	<b>718,1</b>	<b>5 174,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>19,1</b>	<b>19,0</b>	<b>71,8</b>	<b>517,5</b>		

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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