

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	
Итого за прием пищи:	555	16,4	19,2	77,0	528,5		

«Утверждено»
 Директор ООО «Венера»
 А.В. Голосова
 30.09.2023г.


«Венера»
 Директор МБОУ ГИИЛ №3
 Гусев С.В. Гусев


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

2 день

Обед

Виды меню, предоставляемые обучающимся	Меню	Дневное меню			Итого за день	Меню	Итого за день
		Борщ	Картофель	Мясное блюдо			
Суп куриный с овощами, картофельное пюре, салат	200	1,2	2,2	0,7	200	1,1	200
Картофельное пюре, салат, картофель	50	8,2	11,2	2,3	150,3	2,0	200
Суп куриный с овощами	30	0,2	0,2	0,5	150,3	2,0	200
Картофельное пюре, салат, картофель	100	7,2	10,2	2,3	150,3	2,0	200
Суп куриный с овощами, картофельное пюре, салат	100,3	0,1	0,1	0,5	150,3	2,0	200
Картофельное пюре	40	3,0	0,2	1,3	150,3	2,0	200
Итого за день	650	25,0	43,0	23,0	200,3		

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	
Итого за прием пищи:	590	19,7	21,4	71,0	550,0		

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	
Итого за прием пищи:	635	17,1	17,9	70,1	510,6		

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	
Итого за прием пищи:	590	20,1	23,2	72,3	528,7		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушеная 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	
Итого за прием пищи:	596	16,6	19,4	71,8	525,9		

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 рецептур
		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	
Итого за прием пищи:	590	16,5	18,2	78,7	525,8		

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	
Итого за прием пищи:	612	20,9	21,4	78,2	537,7		

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	
Итого за прием пищи:	642	17,9	14,9	65,6	467,1		

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	
Итого за прием пищи:	612	20,5	21,5	60,5	518,2		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		б	ж	уг	ккал		
Итого за период		191,4	190,5	718,1	5 174,7		
Среднее значение за период		19,1	19,0	71,8	517,5		

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.