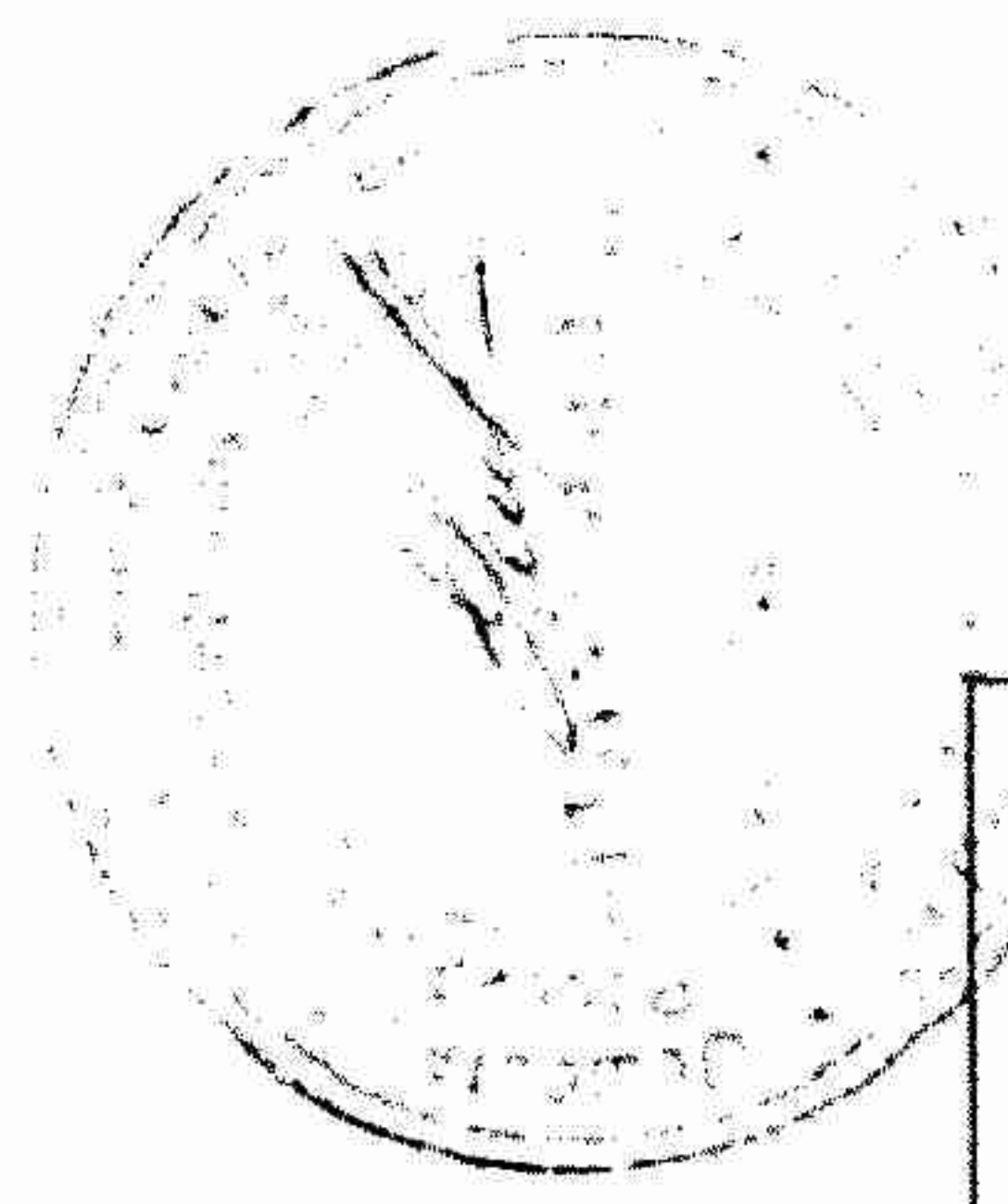


Согласовано:  
Директор МОУ "Учебно-воспитательный центр"  
*С.В. Ковалева*

директор ООО Питания  
*Е.Ю. Кортрино*  
Кортрино Е.Ю.  
Дата \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки и обеды) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Директор  
  
 Е.С. Жукова

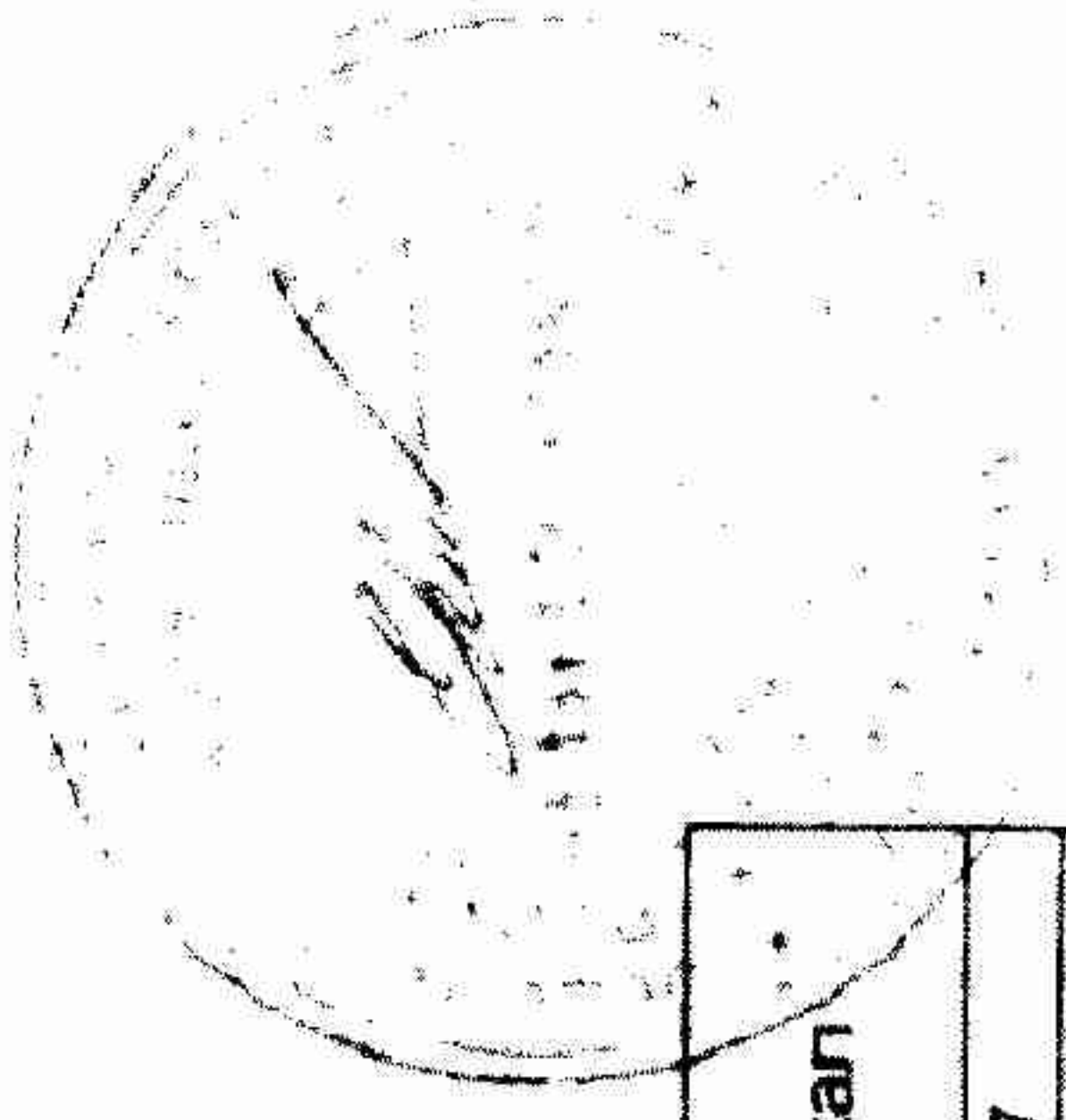


МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3		4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	25,09	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1
пт	Печенье сахарное	25	8,00	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	16,00	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	15,00	0,6	0,6	14,3	68,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>77,09</b>	<b>10,7</b>	<b>18,3</b>	<b>87,3</b>	<b>574,7</b>
	Норма обеда по СанПиН 20% - 25% ± 5%	550		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

	<b>ОБЕД</b>						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	5,00	1,5	0,2	8,8	42,8
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	250	9,00	5,8	5,5	19,0	147,3
587/2004 Л	Соус томатный	20	4,00	0,5	0,9	1,7	17,6
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	39,09	16,2	21,2	15,0	316,3
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	13,00	6,6	6,8	40,0	247,7
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	4,00	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,00	3,7	0,6	14,6	87,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>77,09</b>	<b>35,5</b>	<b>35,4</b>	<b>126,7</b>	<b>976,4</b>
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Директор *А. С. Николаева*

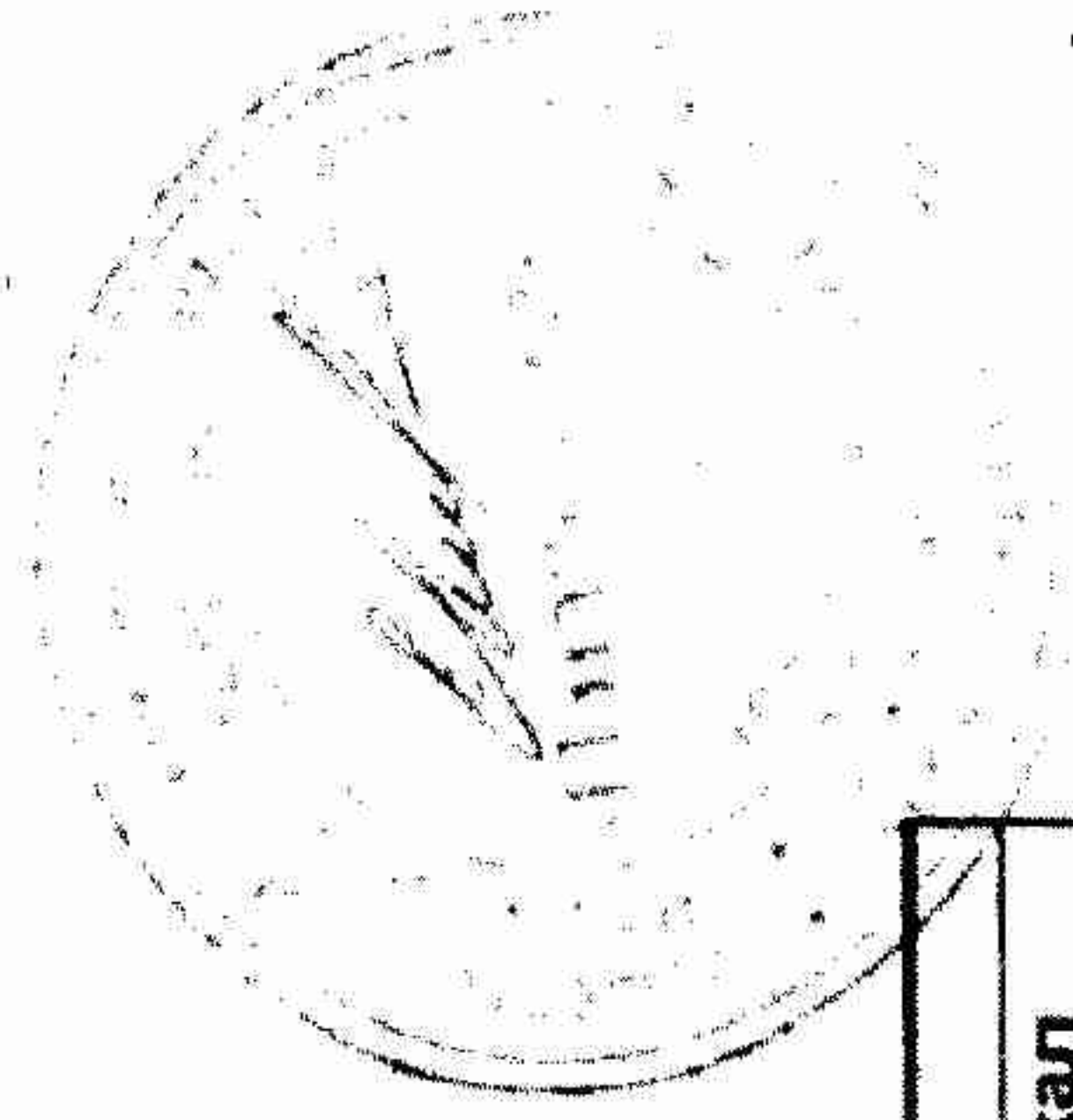


МЕНЮ 2-го ДНЯ

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3		4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8	42,8
443/2004 Л	Плов с курицей	200	43,09	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	7,00	0,4	0,5	14,1	25,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>77,09</b>	<b>26,1</b>	<b>26,6</b>	<b>88,8</b>	<b>669,6</b>

<b>ОБЕД</b>							
	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	7,00	1,5	0,2	8,8	42,8
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	250/10	12,00	2,3	6,9	9,8	109,4
313	котлета рыбная	100	36,09	14,09	6	12,93	205,031
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	13,00	3,5	4,9	28,7	172,9
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,00	4,9	1,1	19,5	117,1
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>77,09</b>	<b>28,0</b>	<b>19,3</b>	<b>115,3</b>	<b>799,4</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Директор *С.С. Николаева*

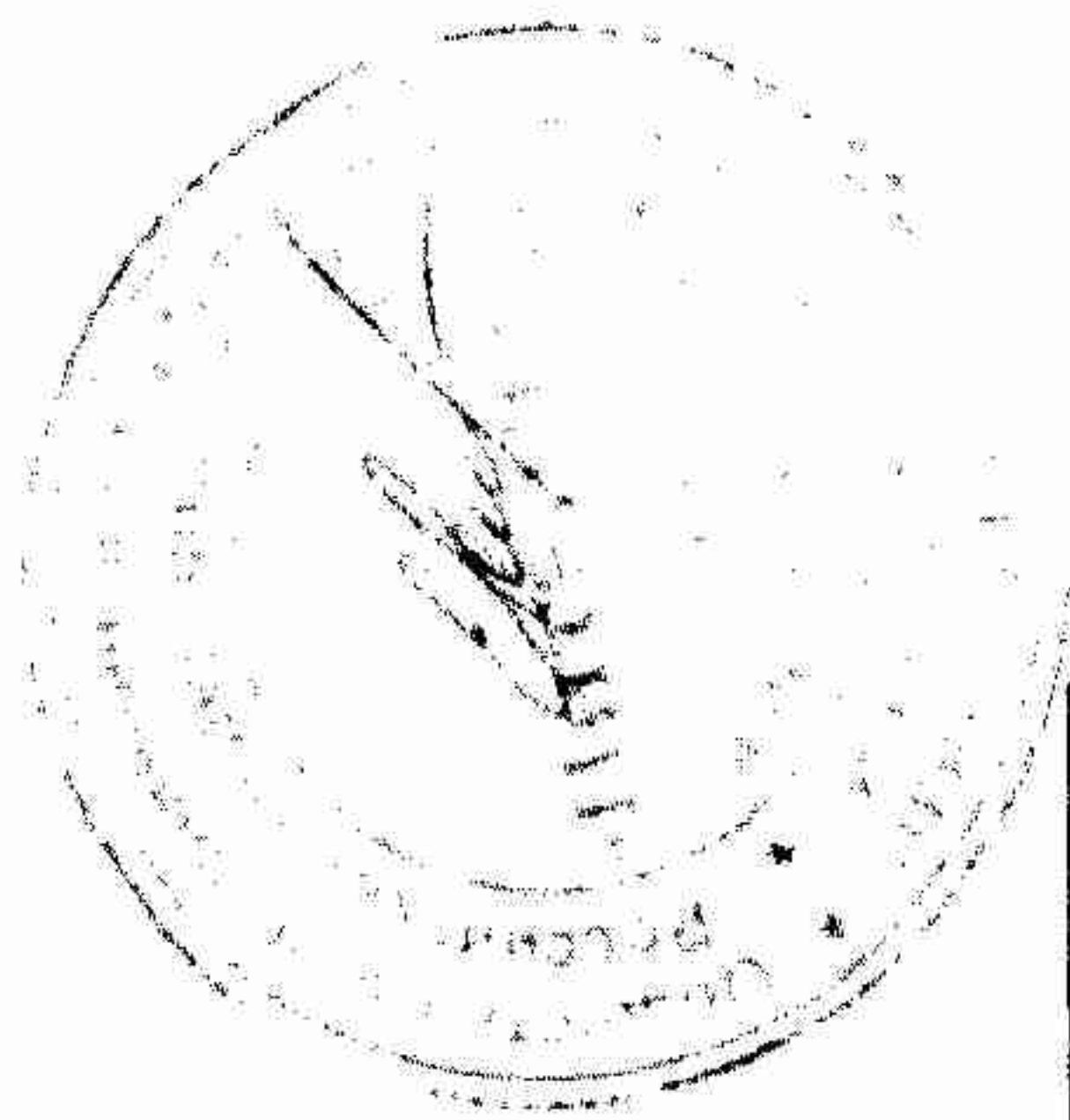


МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У	Ккал	
	2	3		4	5	6	7	
	<b>ЗАВТРАК</b>							
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	8,00	1,5	0,2	8,8	42,8	
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	38,09	16,7	22,4	14,4	328,4	
15/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1	
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,0	61,6	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3	114,8	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>77,09</b>	<b>22,2</b>	<b>30,1</b>	<b>62,6</b>	<b>613,7</b>	

<b>ОБЕД</b>								
	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У	Ккал	
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	6,00	1,5	0,2	8,8	42,8	
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	11,00	3,8	10,75	20,48	161,25	
313/	Котлеты, биточки мясные рубленные с соусом	90/20	39,09	14,8	20,5	14,7	301,9	
341/2016 К	Каша ячневая	180	12,00	7,3	5,8	33,3	213,8	
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	4,00	0,2	0,2	27,5	112,7	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2	39,6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>77,09</b>	<b>32,6</b>	<b>38,2</b>	<b>127,6</b>	<b>959,8</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	

Директор *Е.С. Жукосова*

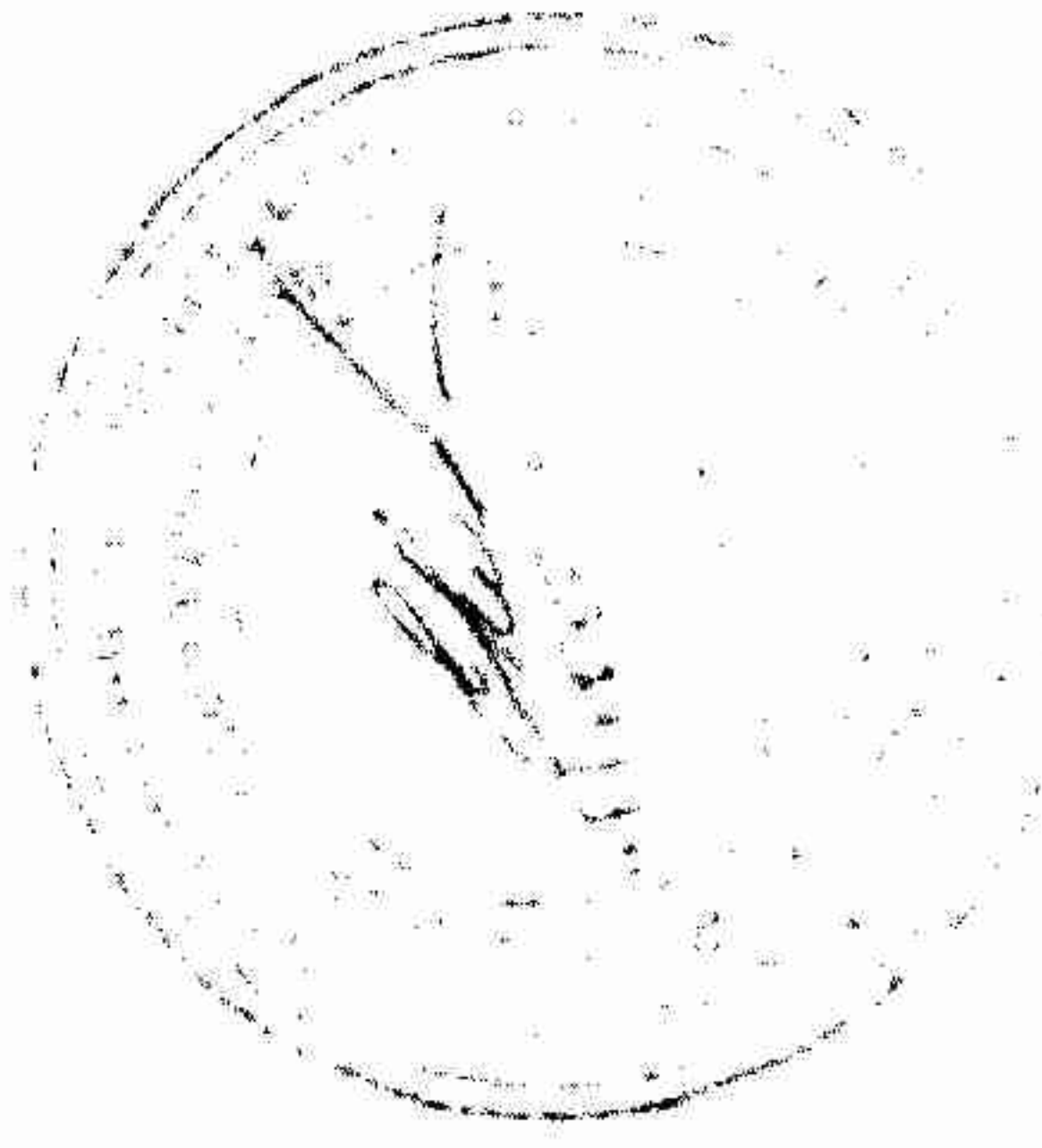


МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						Ккал
				Б		Ж		У		
				4	5	5	6	7		
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>3</b>								
294/2011 М	Котлеты рубленные из птицы №294	100	39,09	16,2	21,2	15,0				316,3
587/2004 Л	Соус томатный	30	7,00	0,7	1,4	2,5				26,4
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	14,00	6,6	6,8	40,0				247,7
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	15,00	0,2	0,0	15,0				60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,5	0,12	9,7				45,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>77,09</b>	<b>25,2</b>	<b>29,6</b>	<b>82,2</b>				<b>696,8</b>

	<b>ОБЕД</b>									
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8				42,8
135/2004 Л	Суп из овощей №135	250	12,00	1,8	3,8	11,1				85,4
443/2004 Л	Плов с курицей	220	44,09	22,4	27,83	40,04				499,8
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	7,00	0,0	0,0	19,4				77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6				87,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2				39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>77,09</b>	<b>30,7</b>	<b>32,6</b>	<b>102,2</b>				<b>832,7</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05				816-952

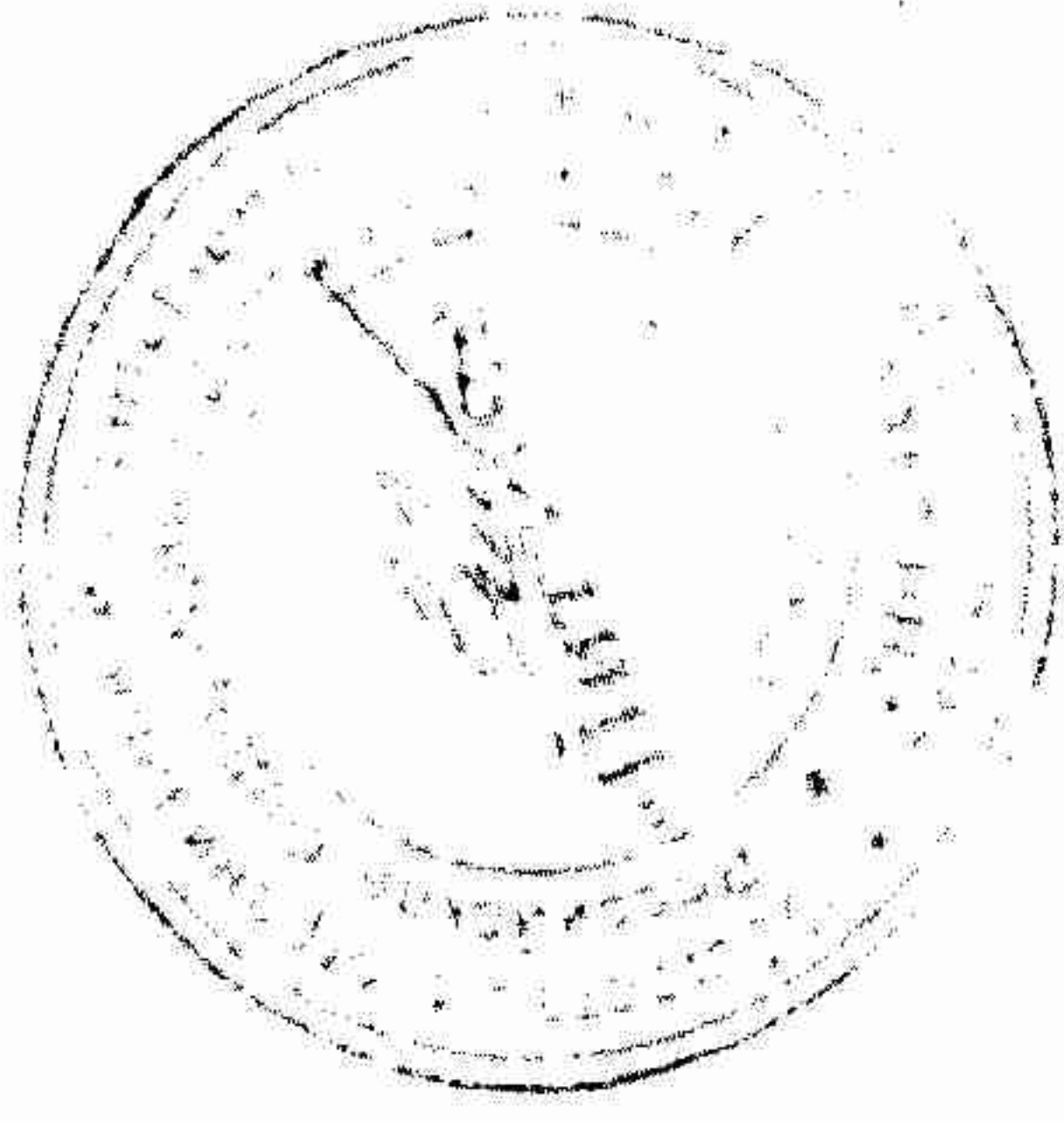
Директор *С.С. Жималова*



МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У	К	
	2	3		4	5	6	7	
	<b>ЗАВТРАК</b>							
315/2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	180/10	29,09	10,8	19,08	60,5	349,7	
15/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1	
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3	
п/т	Булочка	40	11,00	3,2	3,3	17,8	113,2	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,5	0,12	9,7	45,9	
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>77,09</b>	<b>16,0</b>	<b>30,1</b>	<b>112,5</b>	<b>679,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	6,00	1,5	0,2	8,8	42,8	
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	250	12,00	2,1	5,0	13,0	105,8	
307	тефтели с соусом	100/30	37,09	12,5	12,5	14,1	217,8	
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	13,00	6,6	6,8	40,0	247,7	
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4	112,6	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,00	3,7	0,6	14,6	87,8	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2	39,6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>77,09</b>	<b>28,2</b>	<b>25,4</b>	<b>126,1</b>	<b>854,0</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	

Директор *С.С. Николаева*



МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У	7	
	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>							
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	27,09	5,5	6,5	34,7	220,7	
15/2011 М	Дружба с маслом №175							
377/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	14,00	2,7	2,7	0,0	35,3	
701/2010 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,1	61,9	
338/2011 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	15,00	0,6	0,6	14,3	68,4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>77,09</b>	<b>12,6</b>	<b>10,1</b>	<b>88,4</b>	<b>501,1</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	6,00	1,5	0,2	8,8	42,8	
132/2004 Л 313/	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной							
302/2011 М	Котлеты, биточки мясные рубленные с соусом	250/10	11,00	3,8	10,75	20,48	161,25	
342/2011 М	Каша пшеничная	90/20	39,09	14,8	20,5	14,7	301,9	
701/2010 М	Компот из свежих плодов (яблоко) №342	180	12,00	9,0	6,7	37,6	238,8	
702/2010 М	Хлеб пшеничный	200	4,00	0,2	0,2	27,5	112,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>77,09</b>	<b>34,3</b>	<b>39,1</b>	<b>131,9</b>	<b>984,8</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	<b>800</b>		<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>	





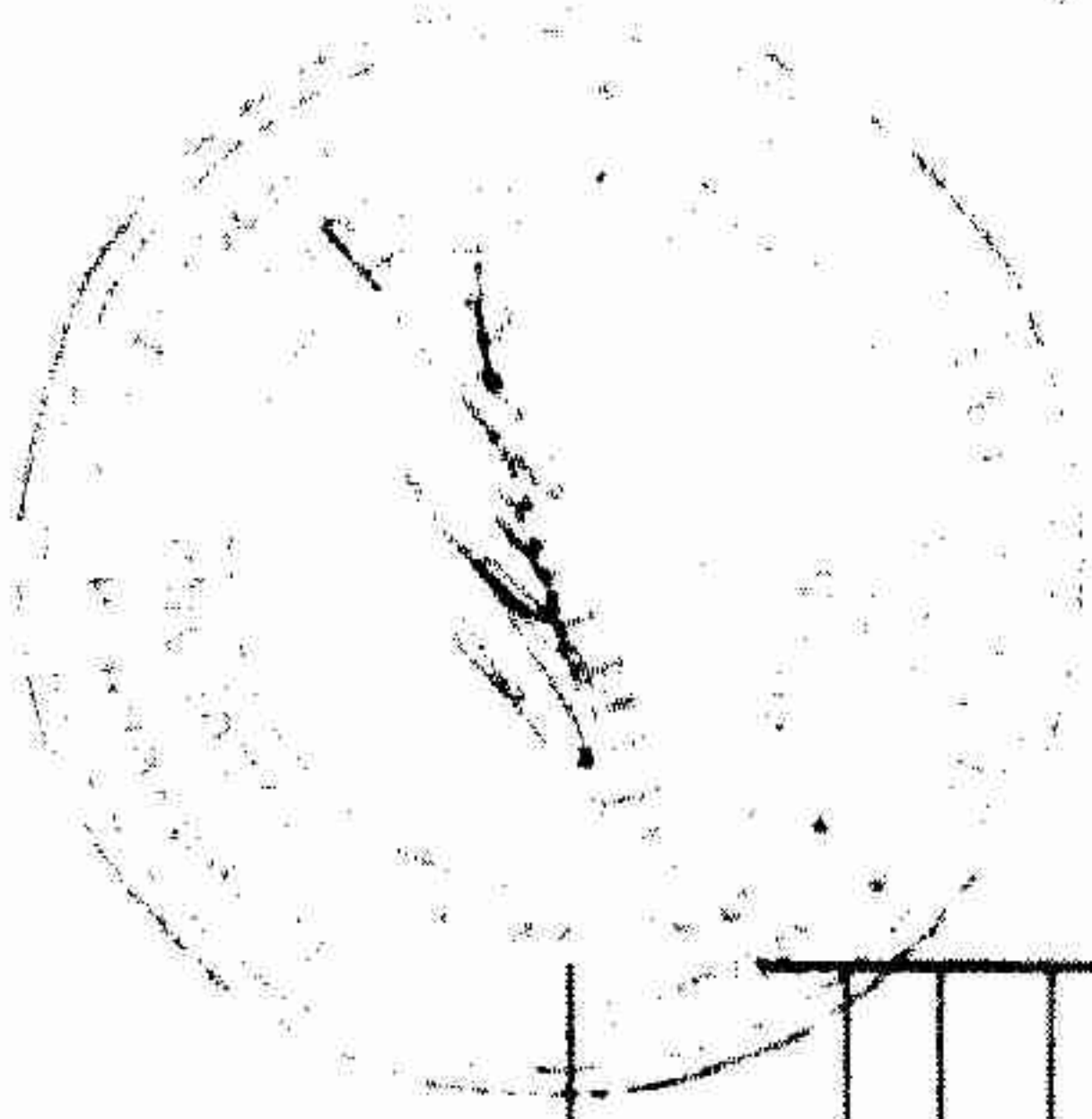
Директор *В.С. Николаева*



МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	
	<b>ЗАВТРАК</b>						
307	тефтели	100	32,09	12,5	12,5	14,1	217,8
587/2004 Л	Соус томатный	30	8,00	0,84	1,44	2,52	26,40
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	180	18,00	3,5	4,9	28,7	172,9
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>77,09</b>	<b>19,9</b>	<b>19,0</b>	<b>79,6</b>	<b>568,3</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	6,00	1,5	0,2	8,8	42,8
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	12,00	1,9	5,0	9,3	90,3
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	39,09	16,2	21,2	15,0	316,3
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	13,00	6,6	6,8	40,0	247,7
248/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,5	0,12	9,7	45,9
	Хлеб пеклеваный	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>77,09</b>	<b>29,4</b>	<b>33,6</b>	<b>118,4</b>	<b>895,2</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Директор *С.С. Николаева*

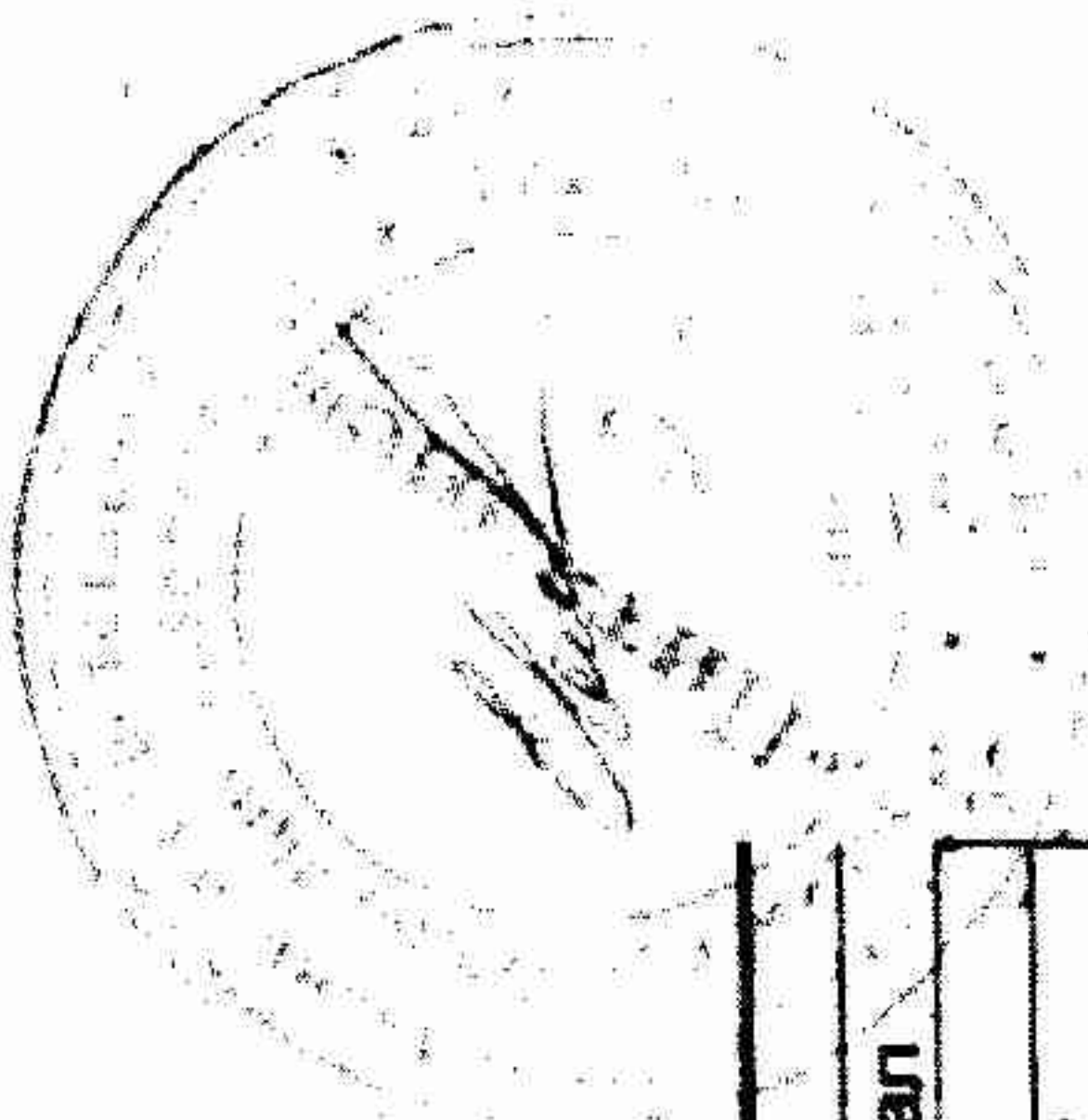


МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У	Ккал	
	2	3		4	5	6	7	
	<b>ЗАВТРАК</b>							
313/2004Л	котлета рыбная	100	33,09	14,09	6,00	12,93	205,03	
587/2004 Л	Соус томатный	20	7	0,5	1,0	1,7	17,6	
304/2011 М	Рис отварной №304	180	18	4,6	6,5	46,7	263,2	
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	15	0,1	0,0	14,8	59,3	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4	3,0	0,2	19,5	91,9	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>77,09</b>	<b>22,3</b>	<b>13,7</b>	<b>95,6</b>	<b>637,0</b>	

		<b>ОБЕД</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8	42,8
101/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	250	15,00	5,8	5,5	19,0	147,3
289/2011 М	Рагу из птицы №289	240	43,09	20,3	23,4	22,2	380,5
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблоко) №342	200	5,00	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>77,09</b>	<b>32,7</b>	<b>30,1</b>	<b>100,3</b>	<b>810,6</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Директор  Е.С. Иванова

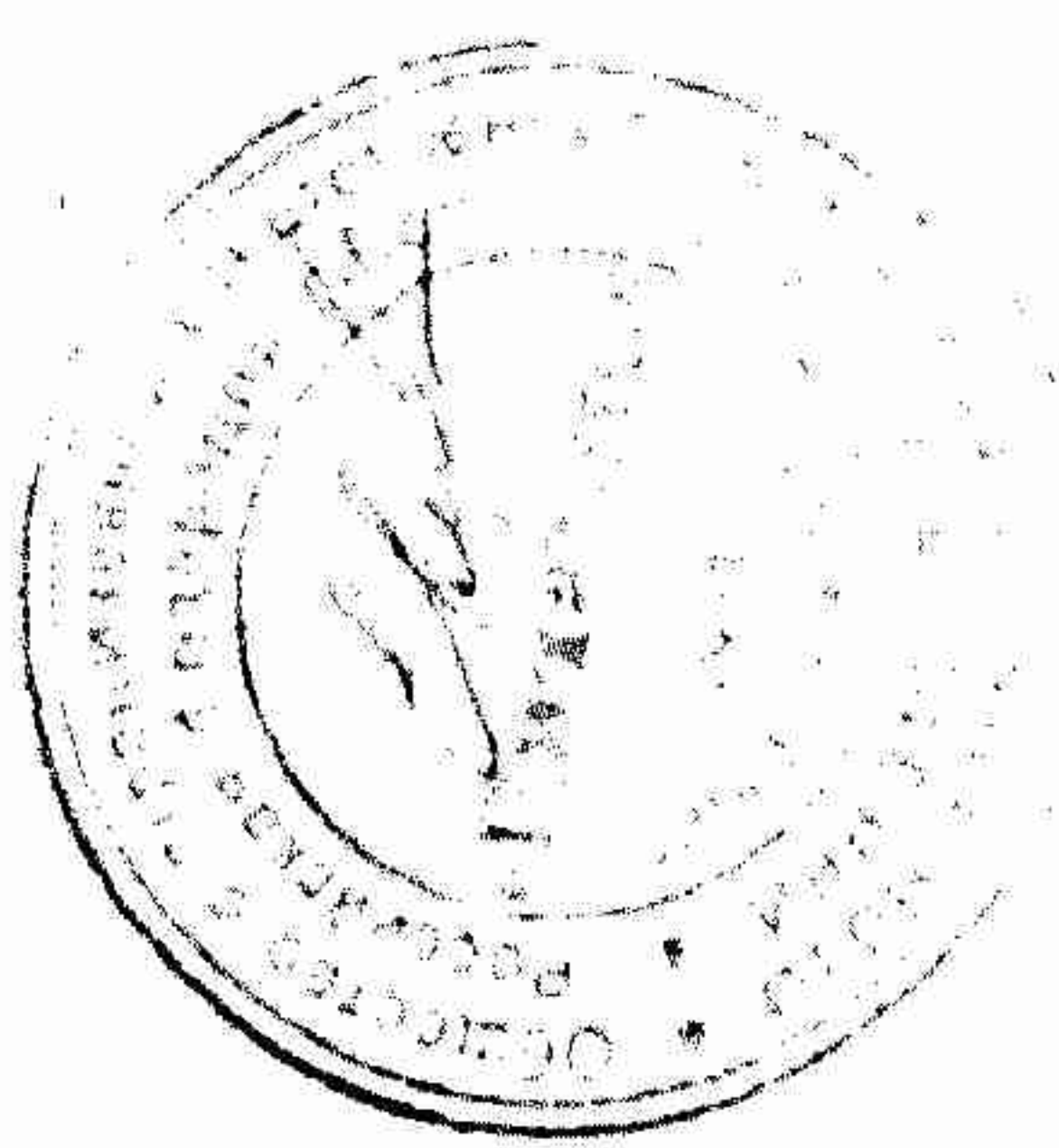


МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	Д
	2	3		4	5	6	7			
	<b>ЗАВТРАК</b>									
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8	42,8			
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	38,09	16,7	22,4	14,4	328,4			
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3			
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6			
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3	114,8			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>77,09</b>	<b>22,4</b>	<b>23,3</b>	<b>71,8</b>	<b>590,9</b>			

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	Д
	2	3		4	5	6	7			
	<b>ОБЕД</b>									
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8	42,8			
135/2004 Л	Суп из овощей №135	250	12,00	1,8	3,8	11,1	85,4			
443/2004 Л	Глов из птицы	220	43,09	22,5	27,8	40,1	499,9			
699/2004 Л	Напиток лимонный	200	8,00	0,1	0,0	24,2	93,0			
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8			
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2	39,6			
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>77,09</b>	<b>30,9</b>	<b>32,5</b>	<b>107,0</b>	<b>848,4</b>			
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952			

Директор  С.С. Янковская



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550		
	201,4	225,2	850,2	6 155,4
	20,1	22,5	85,0	615,5
	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ОБЕДЫ**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Норма обеда по СанПиН 30%± 35% ± 5%	800		
	309,7	312,1	1 142,8	8 685,1
	31,0	31,2	114,3	868,5
	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей. 2016. - 560 с.

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