

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

1 день

Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рубленные из птицы №294	90	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К(гарнир)	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Соус томатный №363 К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	737	27,0	29,1	86,7	718,2		
Всего за день:		27,0	29,1	86,7	718,2		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

2 день

Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	5,0	4,5	17,8	134,4	139	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	25,6	19,9	112,5	729,6		
Всего за день:		25,6	19,9	112,5	729,6		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

3 день

Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	90	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Рис отварной № 304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	800	25,6	13,7	130,5	749,1		
Всего за день:		25,6	13,7	130,5	749,1		

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



"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

4 день

Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ
Колосова Т.И.

[Signature]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	717	23,6	20,8	97,8	676,4		
Всего за день:		23,6	20,8	97,8	676,4		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

5 день



Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	720	23,3	22,6	107,6	721,2		
Всего за день:		23,3	22,6	107,6	721,2		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

6 день



Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ
Колосова Т.И.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свёкла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	90	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	150	14,4	6,9	32,0	250,5	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	840	36,0	17,0	118,5	775,6		
Всего за день:		36,0	17,0	118,5	775,6		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

7 день



Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ
Колосова Т.И.

[Signature]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	717	23,4	19,9	86,7	621,9		
Всего за день:		23,4	19,9	86,7	621,9		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

8 день



Согласовано

Директор МБОУ

Колосова Т.И.

Логовская СОШ

[Signature]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	5,0	4,5	17,8	134,4	139	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	27,1	24,4	125,5	827,0		
Всего за день:		27,1	24,4	125,5	827,0		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

19 день



Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

[Signature]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	200	1,9	1,9	13,4	79,4	138	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	23,6	17,4	108,5	686,3		
Всего за день:		23,6	17,4	108,5	686,3		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

10-день



Согласовано

Директор МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

[Signature]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	727	23,9	23,6	88,1	661,0		
Всего за день:		23,9	23,6	88,1	661,0		