



Директор
М.А. Молотер



Директор СОО Питания
Кортоношко Е.Ю
Дата

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5
15/2011 М	Масло порцией	10	2,7	2,7	0,0	35,3
	Печенье сахарное	25				
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	615	13,9	14,2	91,1	553,3
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
	Соус томатный	20				
294/2011 М	Котлеты рубленные из птицы №294	90	14,6	19,1	13,5	284,7
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	14,6	68,9
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:	760	29,7	29,8	113,6	840,3
Итого			43,66	43,98	204,66	1393,67

Согласовано:

Директор
Мастер *А.А. Мастер*



директор СОО Питания

Кортоножко Е.Ю

Дата



МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9	42,8
443/2004 Л	Плов с курицей	200	14,4	19	45,4	418
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
	Вафли	30				
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	ЛОЖЬ	19,8	19,4	93,4	634,9
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	1,8	5,5	7,8	87,9
2-7/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
336/2011 М	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,1	135,2
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	19,5	91,9
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	795	24,1	18,1	101,5	658,5
	Всего		43,91	37,47	194,91	1293,38

Согласовано:

*Директор
Мастер Т.А. Майер*



Директор ОСО Питания

Кротоножко Е.Ю

Дата

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	порции	вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
	2	3				7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9	42,8
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
	Масло сливочное порция	10				
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого	500	18,20	17,30	59,00	466,10
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
132/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
280/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша ячневая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	710	30,8	33,5	131,6	946,1
	Всего		49,00	50,80	190,58	1412,20

Согласовано:

Майстер А.А. Майстер

директор ООО Питания

Кортеножко Е.Ю

Дата

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование * блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
268/2011 М	Котлеты по Хлыновски	90	14,4	19,8	13,1	287,6
	Соус томатный	20				
224/2004 Л	Макаронные изделия отварные	150	3,3	12,2	16,1	190,0
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	555	19,4	32,1	53,9	584,0
ОБЕД						
ТТК № 1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3
443/2004 Л	Плов с курицей	150	10,8	14,25	34,05	313,5
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	820	19,4	18,1	108,5	678,9
	Всего		38,77	50,17	162,39	1262,94

Согласовано:



директор ООО Питания

Куртоножко Е.Ю

Дата



МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
315\2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	9	10,15	50,4	291,4
	Масло порция	10				
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
	Булочка	40				
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	3,0	0,2	19,5	91,9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	515	12,5	10,8	94,2	488,2
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5
437\2004	Гуляш	90	13,7	13,4	2,8	187,0
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
348/2011 М	Комлот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	750	24,4	23,9	108,3	745,3
	Етого		36,90	34,65	202,54	1233,50

Согласовано:

*Директор
Майер Л.А. Майер*

Директор ООО Питание
Кортоножка Е.Ю
Дата

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	6,5	34,7	220,7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	560	16,5	15,4	76,4	515,9
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9	42,8
132/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
307/2016 К	Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6
341/2016 К	Каша пшеничная	150	7,5	5,6	31,3	199,0
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	19,5	91,9
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:	810	28,0	25,6	128,6	827,4
	Всего		44,51	40,96	204,98	1343,30



Согласовано:

Директор
Мастер Л.А. Мастер



Директор ООО Питания
Кортоножко Е.Ю
Дата



МЕНЮ 7-го дня

	Наименование * блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
80/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	532	23,3	24,1	77,4	618,8
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,6	0,1	8,9	42,8
138/2004 Л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	2,0	1,9	16,5	91,9
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,9	22,5	14,4	329,2
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	800	23,2	19,6	100,5	672,7
	Всего		46,50	43,70	177,90	1291,50

Согласовано:

*Директор
Мейстер А.А. Мейстер*



Директор ООО «Питания»
Кортоножко Е.Ю.
Дата _____



МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	*	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
307/2016 К	Гуляш	90	11,1	10,6	12,7	192,6
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	525	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2
268/2011 М	Котлеты по Хлыновски	90	14,4	19,8	13,1	287,6
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
248/2011 М	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:	770	27,7	30,2	118,3	855,8
	Всего		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Согласовано:

Директор
Мастер Л.А. Мосейер

Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю

Дата

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
304\2011 М	Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3
421\2016 К	Чай с сахаром	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	515	20,5	15,5	86,0	565,5
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
101\2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
289\2011 М	Рагу из птицы №289	200	16,9	19,5	18,5	317,1
342\2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	710	29,5	24,9	111,4	787,0
	Всего		50,04	40,36	197,43	1352,46

Сотасовано
 Директор
 Мадон А. Мадон
 «СШ»

директор ООО «Питания»
 Кортоножко Е. Ю.
 Дата

МЕНЮ 10-го дня

Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
		Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	500	17,8	17,7	64,7	492,3
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3
492/2004 Л	Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,4
699/2004 Л	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	710	24,7	24,1	104,1	743,1
ВСЕГО						
			42,50	41,80	168,84	1235,40