



Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московкин С.С.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубл
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	45	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2	
Итого за прием пищи:	500	18,97	19,45	65,56	504,24			73,2	



Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московкин С.С.



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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	52	2017н	15
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3с	2017м	30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	570	18,57	17,20	79,88	538,40			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московской области



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rubli
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	510	17,23	18,30	75,53	536,40			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московской области



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,7	12,8	15,5	227,3	54-15м/54-3с	2022н	30
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171	2017м	19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	500	21,65	18,10	88,35	611,63			63,2

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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московский С.С.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/блин
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	160	10,86	11,92	27,76	206,00	54-16к	2017м	40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	2,10	3,70	17,80	116,00	П.Т.		8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	570	16,92	16,62	94,18	541,84			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московский С.С.



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/блин
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	200	9,00	10,87	42,26	302,87	181	2017м	35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м	17,2
КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	30,08	54-45гн	2022н	9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	520	15,60	19,47	77,36	548,35			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московкин С.С.



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rubли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,90	4,30	3,75	57,70	73	2017м	15
КОТЛЕТЫ МЯСО КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110	10,9	9,8	22,4	210,6	54-3м/54-3с	2022н	31
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,10	6,84	30,01	214,36	171	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	550	22,57	21,24	85,85	613,56			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московкин С.С.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена rubli
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	510	17,76	18,4	74,49	542,3			73,2



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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московкин С.С.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ " ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14p/54-3с	2022н	45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	16
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	500	17,97	17,80	70,89	485,60			73,2



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

Утверждаю:

Директор:

ООО "Питание" Московкин С.С.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	200	13,57	14,90	34,70	327,18	54-16к	2017м	35
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	5	4,4	25,2	156	399	2017м	26
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-6хн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	500	21,14	19,60	83,59	596,08			73,2