

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

Утверждаю

Директор

ООО "Питание" Московкин С.С.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	10
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10,9	10,9	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010м	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
Итого за прием пищи:	700	22,67	24,02	100,53	705,69			70

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

Утверждаю

Директор

ООО "Питание" Московкин С.С.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	10
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	40
КАША ПШЕННАЯ	100	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м	8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	6
Итого за прием пищи:	700	25,45	24,00	117,09	753,50			70

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

Утверждаю

Директор

ООО "Питание"Московкин С.С.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
3 день								
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	30	3,3	0,0	0,7	4,0	71	2017м	5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	10
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	20,70	23,40	23,90	301,00	77-1/45-3сс	2017м	43
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2,26	3,00	16,36	100,93	125		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за прием пищи:	710	35,45	32,60	100,20	752,43			70

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

Утверждаю

Директор

ООО "Питание"Московкин С.С.



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				рублей
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,97	7	24,34	196,6	54-25с	2022м	10
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	48
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	700	28,45	1,00	111,49	817,73			70

МБОУ
Средняя общеобразовательная школа № 19
г. Спасск-Ямал
Спасская
СОШ
Директор

10-ти дневное межд. му.

МБОУ
Согласовано
Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				рубли
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	10
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77/2/54-3сс	2018м	38
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за прием пищи:	700	25,50	22,00	98,29	704,33			70

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) 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 рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	10
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	10,9	10,90	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	28
КАША ПШЕННАЯ	100	3,53	5,90	23,00	121,53	171	2017м	10
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	700	25,10	23,20	107,92	696,93			70

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) 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 рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	10
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77/2/54-3сс	2017м	40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010м	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
Итого за прием пищи:	700	23,07	25,2	101,63	705,7			70



Утверждаю
Директор
ООО "Питание" Московкин С.С.

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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	10
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИННЫМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2002л	48
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,10	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	700	28,40	27,20	119,69	858,80			70



Утверждаю
Директор
ООО "Питание" Московкин С.С.

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



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Пищевые вещества						
Обед								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	0,45	0,05	2,55	12,20	52	2017м	5,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022н	10
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	33
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	710	21,57	18,61	92,74	640,43			70,0