

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждено
Директор



1 день



Согласовано
Директор
И.А. Сидельникова

«Бизнес Компани» ООО		1 день		Энергетическая ценность		№ рецеп-туры		Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,92	13,44	103,8	82	2017М		
Тефтели с рисом из свинины в томатном соусе 80/20	100	10,2	12,2	15,5	212	67	ТТК		
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,75	8,20	43,26	274,50	27,1	ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК		
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК		
Итого за прием пищи:	790	26,95	25,92	111,76	795,10				

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,57	2,78	15,69	109	112	2017м
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,97	12,28	7,97	190,09	71/31	ТТК
КАША ПШЕННАЯ	180	9,92	8,20	41,00	270,00	30,1	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК
Итого за прием пищи:	810	30,66	23,86	108,72	764,89		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Обед	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,3	71/70	2017м
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	2017м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК
Итого за прием пищи:	810	25,40	26,41	112,59	785,75		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,2	4,56	19,5	171,2	37	ТТК
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,87	12,08	7,84	180,84	43	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203	2010м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК
Итого за прием пищи:	830	34,85	23,32	122,37	838,60		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	71	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	2017м
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,40	14,20	52,30	408,00	55	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК
Итого за прием пищи:	800	28,42	20,29	120,96	772,85		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

6 день

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,57	2,78	15,69	109	112	2017м
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,97	12,28	7,97	190,09	71/31	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,00	0,70	35,42	166,60	65	ТТК
Итого за прием пищи:	820	28,62	21,74	117,03	779,85		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю
 Директор

Согласовано
 Директор

7 день

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	2017м		
Тефтели с рисом из свинины в томатном соусе 80/20	100	10,2	12,2	15,5	212	67	ТТК		
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,75	8,20	43,26	274,50	27,1	ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК		
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК		
Итого за прием пищи:	790	25,15	21	98,32	691,3				

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					82	2017М
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,60	11,80	13,00	159,00	229	2017м
КАША ПШЕННАЯ	180					30,1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК
Итого за прием пищи:	830	19,80	12,60	62,68	411,4		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,57	2,78	15,69	109	112	2017м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,87	12,08	7,84	180,84	43	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,56	9,54	25,06	210,60	125	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК
Итого за прием пищи:	830	24,30	25,20	104,27	750,84		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	0,10	8,5	40,7	52	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	2017м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	9,60	15,60	36,50	285,00	458	2002г
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК
Итого за прием пищи:	810	29,25	30,70	113,57	860,33		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	273,40	231,04	1 072,27	7 450,91
Среднее значение за период	27,34	23,10	107,23	745,09
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.