

Согласовано:



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

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

## МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	20	200	4,6	4,4	15,2	117,8
587/2004 Л	Соус томатный	3	20	0,5	0,9	1,7	17,6
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	30	60	9,7	12,7	9,0	189,8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	10	130	4,8	4,9	28,9	178,9
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	6	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано -пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>650</b>	<b>23,3</b>	<b>24,1</b>	<b>91,1</b>	<b>675,6</b>

## МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	22	200/10	1,8	5,5	7,8	87,9
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	26	80	9,36	4,75	7,15	100,8
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	14	110	2,2	5,61	17,49	133,1
348/2011 М	Компот из изюма №348	7	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>640</b>	<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>77,8</b>	<b>532,5</b>

## МЕНЮ 3-го дня

	Наименование	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
	Наименование блюда			Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	23	200/10	2,7	8,6	16,38	129
280/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	30	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша ячневая	10	110	4,5	3,5	20,4	130,7
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	6	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>680</b>	<b>25,1</b>	<b>32,0</b>	<b>97,2</b>	<b>757,3</b>



## МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
135/2004 Л	Суп из овощей №135	20	200	1,5	3,0	8,9	68,3
443/2004 Л	Плов с курицей	43	150	15,3	18,975	27,375	340,8
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	6	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>590</b>	<b>20,6</b>	<b>22,6</b>	<b>73,6</b>	<b>584,6</b>

## МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	<b>ОБЕД</b>						
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	22	200	1,6	4,0	10,4	84,5
437/2004	Гуляш	30	80	15,1	16,6	2,1	219,1
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	10	130	4,8	4,9	28,9	178,9
348/2011 М	Компот из изюма №348	7	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>650</b>	<b>25,7</b>	<b>26,3</b>	<b>86,7</b>	<b>693,2</b>

## МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
138/2004 Л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	20	200	2,0	1,9	16,5	91,9
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	43	180	15,0	20,2	13,0	295,6
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	6	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>620</b>	<b>20,8</b>	<b>22,7</b>	<b>66,8</b>	<b>563,0</b>

## МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	23	200/10	2,7	8,6	16,38	129
307/2016К	Тефтели с рисом №307К	30	70/20	8,6	8,2	9,4	208,9
302/2011М	Каша пшеничная	10	110	5,5	4,1	23,0	145,9
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	6	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>650</b>	<b>20,8</b>	<b>21,8</b>	<b>94,1</b>	<b>694,6</b>



## МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	ОБЕД						
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	22	200	1,5	4,0	7,4	72,2
454/2004Л	Котлеты по Хлыновски	30	70	11,2	15,4	10,2	223,7
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	10	130	4,8	4,9	28,9	178,9
348/2011 М	Компот из изюма №348	7	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	Хлеб пеклеванный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>640</b>	<b>21,7</b>	<b>25,1</b>	<b>91,8</b>	<b>685,5</b>

## МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	<b>ОБЕД</b>						
135/2004 Л	Суп из овощей №135	20	200	1,5	3,0	8,9	68,3
443/2004 Л	Плов из птицы	43	150	15,3	19,0	27,3	340,8
699/2004 Л	Напиток лимонный	6	200	0,1	0,0	24,2	93,0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>590</b>	<b>20,7</b>	<b>22,6</b>	<b>78,3</b>	<b>600,2</b>

## МЕНЮ 10-го дня

	Наименование	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
	Наименование блюда			Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	ОБЕД						
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	20	200	4,6	4,4	15,2	117,8
289/2011 М	Рагу из птицы №289	43	150	12,7	14,6	13,9	237,8
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	6	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75,00</b>	<b>590</b>	<b>21,2</b>	<b>19,8</b>	<b>74,5</b>	<b>566,4</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ОБЕДЫ**

Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
217,5	233,5	831,9	6 352,9
21,7	23,3	83,2	635,3

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202374

Владелец Вакулич Наталья Юрьевна

Действителен с 10.07.2023 по 09.07.2024