

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Сыр (порциями) №15	20	4,5	5,7	0,0	70,6	15	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	500	11,4	13,5	69,4	449,5		
Всего за день:		11,4	13,5	69,4	449,5		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ГТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	21,3	18,5	88,0	604,6		
Всего за день:		21,3	18,5	88,0	604,6		

Зав производством

Утверждаю
ИП Батракова О.В.



Согласовано
Директор



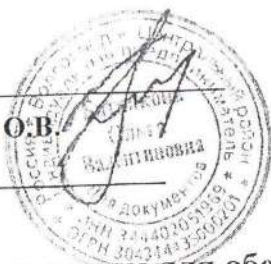
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №291	150	15,1	17,8	27,3	329,6	291	2011
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	480	19,1	18,1	65,8	502,9		
Всего за день:		19,1	18,1	65,8	502,9		

Зав производством

Утверждаю
ИП Батракова О.В.



Согласовано
Директор



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	175	2011
Сыр (порциями) №15	20	4,5	5,7	0,0	70,6	15	2011
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	500	15,0	14,2	74,6	491,7		
Всего за день:		15,0	14,2	74,6	491,7		

Всего за день:

Зав производством

Утверждаю _____

ИП Батракова О.В.



Согласовано _____

Директор _____



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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты или биточки рыбные №234	90/5	12,2	13,4	14,3	226,7	234	2011
Рагу из овощей №143	150	2,7	12,5	13,5	177,9	143	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	535	18,1	26,2	62,5	558,5		
Всего за день:		18,1	26,2	62,5	558,5		

Зав производством _____

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	150	11,3	13,5	14,5	225,3	289	2011
Чай с лимоном №377	200/5/17	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	480	15,3	13,8	53,0	398,6		
Всего за день:		15,3	13,8	53,0	398,6		

Зав производством

Утверждаю
ИП Батракова О.В.



Согласовано
Директор



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день							
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	23,4	19,3	81,1	594,0		
Всего за день:		23,4	19,3	81,1	594,0		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная вязкая с маслом №302	160	5,7	5,1	33,1	201,3	302	2004
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	510	12,9	11,4	72,0	445,7		
Всего за день:		12,9	11,4	72,0	445,7		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



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

9 день

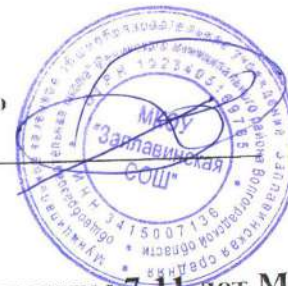
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Жаркое по-домашнему №436	150	16,2	16,4	14,4	270,6	436	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	480	22,3	18,0	63,8	505,8		
Всего за день:		22,3	18,0	63,8	505,8		

Зав производством

Утверждаю
 ИП Батракова О.В.



Согласовано
 Директор



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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №292	150	15,5	18,9	15,0	293,3	292	2011
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	480	19,5	19,2	53,5	466,6		
Всего за день:		19,5	19,2	53,5	466,6		

Зав производством