

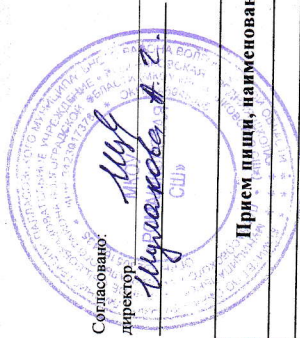
составлено: 11.05.84 г. Ленинград

Утверждено
Директор ООО Питание
Московкин С.С.

Примерное 10-ти дневное меню

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая я ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	54-27к	2022н	
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н	
Итого за прием пищи:	537	10,2	13,6	79,6	552				
Обед									
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-2з	2022н	
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н	
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н	
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010	
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,9			
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1451,22				



Согласовано:
директор

Ирина
СШ



Утверждено

Директор ООО Питание
Московский СС

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, рубль	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,9	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017м
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	38	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8	168,9		
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5			



Согласовано:
директор

Мухоморова



Утверждено
Директор ООО «Питание»
Московская С.С.

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	13,6	13,2	63,6	427,76			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,9		
Всего за день:		41,2	42,5	184,8	1313,4			



Согласовано:
директор

Ирина Ковалева



Утверждено

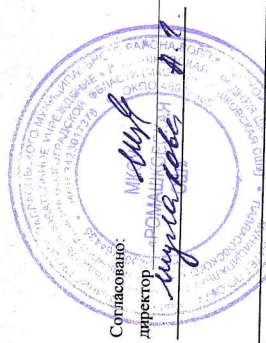
Директор ООО Питание

Ирина Ковалева

4 день

4 день

Примем пишии, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,9	54-22к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пишии:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	50	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пишии:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,9		
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01			



Согласовано:
директор
М.И.М.Р.
19.05.2022



Утверждено
Директор ООО «Питание»
М.И.М.Р.
19.05.2022

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, руб.	Цена	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Горохница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	16	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	168,9		
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1467,5			

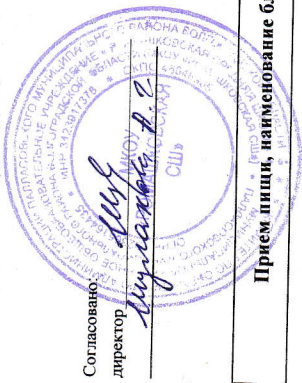
Согласовано:
директор



6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,9	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,63	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	33,5	31,7	133,1	928,91	168,9		
Всего за день:		47,8	55,4	206,9	1528,68			

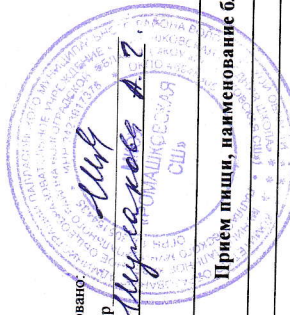


7 день

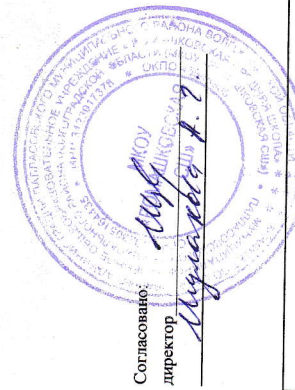
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	21,9	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	830	25,8	24,1	114,8	776,51			
Всего за день:		40,5	37,4	193,5	1272,35			

Согласовано:
директор



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
8 день									
Завтрак									
Запеканка рисовая с творогом		250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,9	188	2017м
Соус молочный (сладкий)		50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном		207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:		557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед									
Овощи по сезону (помидор свежий)		100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп из овощей		250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)		100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами		180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный		50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:		930	30,2	23,1	118,4	804,46	168,9		
Всего за день:			49,6	36,4	235,9	1471,7			



Согласовано:
директор

М.П. Директор
М.П. Директор



Утверждено
Директор ООО «Питание»
М.П. Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
Итого за прием пищи:	530	11,5	15,5	75,2	561,72			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	32,4	36,5	141,8	975,38	168,9		
Всего за день:		44,0	52,0	217,0	1537,1			

Согласовано: _____
директор

Утверждено,
Директор ООО Питание
Московский С.С.

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
10 день									
Завтрак									
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом		250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:		600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед									
Овощи по сезону (огурец свежий)		100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем		250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом		100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные		180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный		50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:		950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,9		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85				

	W ₁	V ₁	б	ж	т _ж	КСЖЛ
Итого			407,1	408,4	1 548,6	12795,81
Итого за период						
Среднее значение за период			40,7	40,8	184,9	1279,581

Использованная литература. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дети плюс, 2017 г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.