

86p



Директор

09.01.2025



Директор ООО "Славия"

«СЛАВИЯ»  
Озрокова Ю.М.  
документов

09.01.2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ  
за счет средств родителей(законных представителей)

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

1 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200          | 2,3              | 2,2         | 16,1        | 94,0                          | 103         | 2011             |
| Котлеты рубленые из птицы № 294               | 50           | 8,2              | 11,7        | 7,6         | 167,5                         | 294         | 2011             |
| Картофель отварной №128                       | 100          | 2,7              | 2,7         | 26,3        | 140,0                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                  | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>612</b>   | <b>16,4</b>      | <b>16,7</b> | <b>84,6</b> | <b>553,4</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

2 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Суп из овощей с томатом №135     | 200          | 1,5              | 3,0         | 8,9         | 68,3                          | 135        | 2004             |
| Жаркое по -деревенски ТТК        | 150          | 12,7             | 14,6        | 13,9        | 313,0                         | ТТК        |                  |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8        | 126,5                         | 349        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 37           | 2,8              | 0,2         | 18,0        | 85,0                          | ТТК № 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>605</b>   | <b>17,4</b>      | <b>17,8</b> | <b>71,6</b> | <b>592,8</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

3 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82          | 200          | 1,6              | 4,0         | 10,4         | 84,5                          | 82          | 2011             |
| Тефтели куриные с соусом № 462            | 60/30        | 15,0             | 14,1        | 31,0         | 291,0                         | 462         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 100          | 3,7              | 3,3         | 27,8         | 137,6                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377             | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>600</b>   | <b>23,5</b>      | <b>21,6</b> | <b>103,7</b> | <b>666,6</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

4 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 200          | 1,5              | 2,2         | 9,7         | 70,0                          | 101         | 2011             |
| Котлеты рубленые из птицы № 294       | 50           | 8,2              | 11,7        | 7,6         | 167,5                         | 294         | 2011             |
| Картофельное пюре № 125               | 100          | 3,2              | 7,4         | 21,6        | 164,9                         | 125         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685            | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>590</b>   | <b>16,1</b>      | <b>21,5</b> | <b>73,4</b> | <b>554,8</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**5 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Рассольник Ленинградский № 96    | 200          | 1,0              | 5,0         | 10,0        | 90,0                          | 96         | 2004             |
| Плов из птицы №492               | 150          | 15,3             | 19,0        | 27,4        | 291,8                         | 492        | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8        | 126,5                         | 349        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>490</b>   | <b>19,7</b>      | <b>24,2</b> | <b>87,7</b> | <b>600,2</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

6 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 200          | 1,5              | 4,0         | 7,4         | 72,2                          | 88           | 2011             |
| Фрикадельки куриные в соусе № 297/593     | 60/30        | 9,3              | 7,5         | 5,3         | 124,9                         | 297          | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 100          | 3,7              | 3,3         | 27,8        | 137,6                         | 203          | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377             | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,6        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>652</b>   | <b>17,6</b>      | <b>15,0</b> | <b>75,1</b> | <b>488,2</b>                  |              |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

7 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Суп картофельный с горохом №102        | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2        | 117,8                         | 102        | 2011             |
| Птица, тушеная в соусе с овощами № 488 | 150          | 12,7             | 16,9        | 10,8        | 246,9                         | 488        | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349       | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8        | 126,5                         | 349        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>490</b>   | <b>20,7</b>      | <b>21,5</b> | <b>76,3</b> | <b>583,1</b>                  |            |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

8 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200          | 2,3              | 2,2         | 16,1        | 94,0                          | 103         | 2011             |
| Гуляш из филе птицы ТТК № 2                   | 60           | 7,2              | 10,0        | 3,0         | 126,0                         | ТТК № 2     |                  |
| Рис припущенный № 305                         | 100          | 4,0              | 6,0         | 45,0        | 255,0                         | 305         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>600</b>   | <b>16,7</b>      | <b>18,4</b> | <b>98,6</b> | <b>627,4</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

9 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 200          | 1,5              | 2,2         | 9,7         | 70,0                          | 101         | 2011             |
| Котлета Московская №270               | 41           | 15,0             | 14,1        | 31,0        | 291,0                         | 270         | 2011             |
| Картофель отварной №128               | 100          | 2,7              | 2,7         | 26,3        | 140,0                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377          | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>603</b>   | <b>17,5</b>      | <b>17,0</b> | <b>58,3</b> | <b>534,9</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

10 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200          | 1,5              | 4,0         | 7,4         | 72,2                          | 88           | 2011             |
| Тефтели куриные с соусом № 462        | 60/30        | 9,0              | 6,0         | 7,0         | 116,0                         | 462          | 2011             |
| Каша гречневая вязкая № 302           | 100          | 4,1              | 3,2         | 18,5        | 118,8                         | 302          | 2016             |
| Компот из смеси сухофруктов №349      | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8        | 126,5                         | 349          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,6        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>630</b>   | <b>18,0</b>      | <b>13,4</b> | <b>83,3</b> | <b>525,4</b>                  |              |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

11 день

Обед

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 200          | 1,6              | 4,0         | 10,4        | 84,5                          | 82         | 2011             |
| Жаркое по-деревенски ТТК         | 150          | 9,0              | 10,0        | 14,0        | 184,0                         | ТТК        |                  |
| Чай с сахаром каркаде №685       | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685        | 2004             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,6        | 91,9                          | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>590</b>   | <b>13,8</b>      | <b>14,2</b> | <b>59,0</b> | <b>420,9</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

12 день

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 138 | 200          | 2,0              | 3,0         | 17,0        | 110,0                         | ТТК № 88    | 2011             |
| Гуляш из филе птицы ТТК № 2               | 60           | 7,2              | 10,0        | 3,0         | 126,0                         | ТТК № 2     |                  |
| Рис припущенный № 305                     | 100          | 4,0              | 6,0         | 45,0        | 255,0                         | 305         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377              | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>622</b>   | <b>16,5</b>      | <b>19,2</b> | <b>99,7</b> | <b>642,9</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                            |       |       |       |         |
|----------------------------|-------|-------|-------|---------|
| Итого за период            | 213,8 | 220,5 | 971,1 | 6 790,5 |
| Среднее значение за период | 17,8  | 18,4  | 80,9  | 565,9   |

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.

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 305635189186826168010400438383193104950455390106

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025