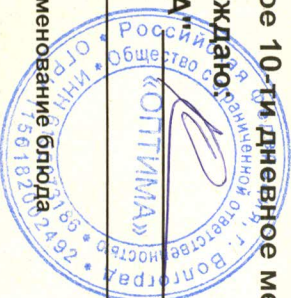


Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"



1 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	7,0	7,7	42,5	267,1	311	2004
Какао с молоком стуженым №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	500	59,4	18,7	85,9	566,9		
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем № 88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из птицы № 294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая № 341 К (гарнир)	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Соус томатный № 363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	847	31,7	32,8	104,9	842,4		
Полдник							
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
Итого за прием пищи:	230	2,8	3,0	44,5	222,2		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Котлеты рубленые из говядины с белокочанной капустой №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Картофель отварной с маслом №518	180	4,0	5,5	31,8	192,5	518	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	4,5	0,4	29,2	137,8		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	660	24,9	21,6	107,2	723,3		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8		
Всего за день:		124,4	81,0	350,3	2 457,6		

Муниципальное казенное предприятие "Красноярская энергетическая компания" (ООО "ОПТИМА")
Директор
Согласовано

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"

Согласовано

Директор



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	250	6,7	7,6	54,5	313,0	302	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	490	9,2	15,1	84,2	508,5		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми № 139	250	6,3	5,6	22,5	168,0	139	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	38,3	147,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	31,5	25,8	133,2	888,3		

Полдник

Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4		
Итого за прием пищи:	240	3,0	1,9	62,0	278,3		

Ужин

Тефтели с рисом № 307 К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом № 203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	527	24,1	19,8	92,8	644,8		

Ужин 2

Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	98,0	110,5	697	2004
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
Итого за прием пищи:	230	8,1	7,9	119,6	231,8		
Всего за день:		75,9	70,5	491,8	2 551,7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"

3 День



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250	9,5	8,8	54,1	334,1	302	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	490	16,5	17,8	105,6	647,7		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	178,6	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	930	29,0	15,8	146,5	758,4		

Полдник

Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	75	5,9	3,5	41,5	224,5	766	2004
Итого за прием пищи:	275	6,9	3,7	61,1	313,7		

Ужин

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	50	0,4	0,1	0,8	6,3		
Котлеты рубленые из птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая №341К (гарнир)	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	527	27,0	26,9	75,4	653,1		

Ужин 2

Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Всего за день:		85,3	69,3	398,4	2 483,4		

Утверждено:

«КОТТИМА»

Министр
Директор
Управление
Курганская
Средняя
Общественная

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,0	7,7	42,5	267,1	311	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	2	2004
Какао с молоком стуженным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	330	13,1	18,7	106,2	640,9		

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Тефтели с рисом № 307 К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Макаронные изделия отарные с маслом № 203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	907	27,4	25,0	110,0	776,7		

Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Вафли	30	0,8	1,0	22,5	103,0		
Итого за прием пищи:	380	2,0	1,8	59,7	272,3		

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Котлета рубленная с белокачанной капустой (говядина) №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Картофельное пюре с маслом №520	250	5,4	7,7	35,6	232,9	520	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом № 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	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	730	24,8	23,6	101,3	717,8		

Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
	200	5,6	4,9	7,8	102,8		
Итого за прием пищи:							

72,9	74,0	385,0	2 510,5	
------	------	-------	---------	--

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"



Согласовано

Директор

Прием пищи, наименование блюда

5 День

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,1	229,4	175	2011
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	9,6	41,6	686	2004
Итого за прием пищи:	487	11,1	14,1	58,8	395,6		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,3	29,7	123,0	872,1		

Полдник

Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Булочка Дорожная №770	50	3,3	5,9	27,2	178,4	770	2004
Итого за прием пищи:	400	6,1	6,7	89,8	450,0		

Ужин

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Тертель 2-й вариант №462	130	17,0	29,9	16,7	403,4	462	2004
Картофельное пюре с маслом №520	250	5,4	7,7	35,6	232,9	520	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	787	30,7	38,5	109,2	907,5		

Ужин 2

Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698	2004
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8		
Всего за день:		82,8	93,9	388,9	2 730,0		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"

6 День

Согласовано
Директор

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	6,8	8,0	43,0	271,0	175	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0		
Итого за прием пищи:	530	11,3	9,5	83,5	463,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
Щи из свежей капусты с картофелем № 88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рыбные Любительские № 390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	180	17,3	8,3	38,4	300,6	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	930	40,8	19,8	127,6	853,3		
Полдник							
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,4	0,2	25,6	116,4	707	2004
Булочка Веснушка №773	50	3,8	2,6	29,1	158,5	773	2004
Итого за прием пищи:	250	5,2	2,8	54,7	274,9		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Картофель отварной с маслом №518	180	4,0	5,5	31,8	192,5	518	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	650	24,5	22,5	97,8	693,3		
Ужин 2							
Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Всего за день:		87,7	59,7	373,4	2 395,4		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"



Согласовано
Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,0	7,7	42,5	267,1	311	2004	
Бутерброд с маслом №12011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011	
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011	
Итого за прием пищи:	490	9,8	15,3	84,6	514,7			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011	
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	488	2004	
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	857	28,5	26,1	97,7	744,1			
Полдник								
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004	
Вадли	40	0,8	1,0	22,5	103,0			
Итого за прием пищи:	240	1,8	1,2	42,1	192,2			
Ужин								
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6			
Котлеты рубленные из птицы № 294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011	
Каша гречневая рассыпчатая № 341 К (гарнир)	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016	
Соус томатный № 363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	490	30,1	27,8	87,6	722,9			
Ужин 2								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8			
Всего за день:		75,8	75,3	319,8	2 276,7			

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"



8 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250	9,5	8,8	54,1	334,1	302	2004
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	530	14,9	16,3	103,2	619,5		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,3	5,6	22,5	168,0	139	2004
Котлета рубленая с белокачанной капустой (говядина) № 455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	800	30,7	28,2	137,9	925,6		
Полдник							
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Булочка Дорожная №770	50	3,3	5,9	27,2	178,4	770	2004
Итого за прием пищи:	250	3,9	6,1	50,1	279,3		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	547	24,7	25,6	67,2	601,0		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698	2004
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8		
Всего за день:		79,8	81,1	366,5	2 530,2		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

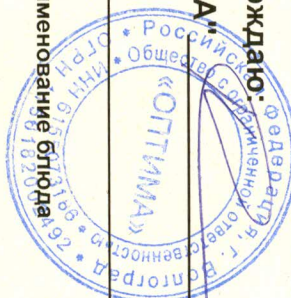
Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"

9 День

Директор

Согласовано



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Сборник рецептов

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	160	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	2	2004
Итого за прием пищи:	530	9,8	13,4	78,2	467,4		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	250	2,3	2,6	16,5	99,3	138	2004
Рагу из птицы № 289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	27,2	22,9	109,0	754,5		

Полдник

Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,4	0,2	25,6	116,4	707	2004
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
Итого за прием пищи:	390	4,7	2,3	86,2	393,5		

Ужин

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Тефтели с рисом №307 К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Картофель отварной с маслом №518	180	4,0	5,5	31,8	192,5	518	2004
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	657	22,7	18,6	88,9	615,8		

Ужин 2

Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Всего за день:		70,3	62,3	372,1	2 341,7		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

Утверждаю:

Директор ООО "ОПТИМА"

10 День

Прием пищи, наименование блюда



Директор

Согласовано



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,0	7,7	42,5	267,1	311	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	490	12,3	9,2	87,9	482,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Плов из птицы № 492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	827	28,7	30,9	92,5	766,2		
Полдник							
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
Итого за прием пищи:	230	2,8	2,8	53,6	253,2		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	120/120	24,8	12,9	13,7	272,0	374	2004
Картофельное пюре с маслом №520	250	5,4	7,7	35,6	232,9	520	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	910	40,3	21,5	127,8	867,8		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8		
Всего за день:		89,7	69,3	369,6	2 472,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	844,6	736,4	3 815,8	24 749,7
Среднее значение за период	84,5	73,6	381,6	2 475,0

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся.

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с.

Скурихин И.М., Тутельян В.А.