ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ **с 12 апреля 2021г.**

Прием пищи: завтрак для детей с 7 до 11 лет обучающихся в 1-ю смену.

Используемые источники для составления меню:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
1991г., 1994г., 1996г., 1997г., 2008г., ТТК, разработанные в ООО "Мелкий опт"

УТВЕРЖДАЮ_____(подпись)

директор ООО "Мелкий опт" **Гайдук Т.В.**

СОГЛАСОВАНО:_____(подпись)

директор МКОУ СОШ с УИОП № 18 Чертковa О.В.

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал
	НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК						
стр.149/96	Каша ячневая молочная вязкая.	200	7,29	3,73	39,65	221,95
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
701/96	Котлета в тесте 30/50.	80	10,61	6,99	23,46	186,79
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**527**	**20,04**	**18,31**	**87,73**	**597,17**
	ВТОРНИК					
ЗАВТРАК						
518/97	Котлета куриная из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**500**	**24,41**	**19,14**	**72,84**	**598,36**
	СРЕДА					
ЗАВТРАК						
189/08	Шницель из говядины.	90	22,23	14,91	15,70	241,48
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,56	36,05	217,07
ттк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	73,35
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**500**	**32,20**	**21,03**	**96,87**	**662,39**
	ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК						
518/97	Биточек куриный из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**507**	**24,75**	**19,04**	**80,65**	**631,07**
	ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК						
449/96	Плов из филе кур.	200	21,19	21,87	41,19	440,01
ттк№43	Булочка бутербродная.	60	6,90	5,54	36,52	131,75
366/08	Сыр Голландский	10	2,73	4,00		35,00
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**500**	**32,80**	**31,73**	**101,98**	**726,61**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**134,21**	**109,25**	**440,08**	**3215,61**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**26,84**	**21,85**	**88,02**	**643,12**
	НОРМА - 25% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	500	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал
	НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК						
стр.149/96	Каша пшенная молочная вязкая.	200	11,09	4,05	43,85	246,78
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
701/96	Котлета в тесте 30/50.	80	10,61	6,99	23,46	186,79
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**520**	**23,78**	**18,62**	**91,72**	**619,62**
	ВТОРНИК					
ЗАВТРАК						
379/97/2	Котлета рыбная.	90	12,79	7,32	15,00	174,48
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**517**	**20,17**	**25,64**	**72,81**	**638,01**
	СРЕДА					
ЗАВТРАК						
437/91	Кнели из кур.	90	21,05	9,21	5,66	189,92
225/08	Рис припущенный.	150	6,02	5,41	38,39	217,01
ттк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	73,35
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**500**	**31,35**	**15,19**	**89,17**	**610,78**
	ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК						
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур.	200	17,51	17,28	29,03	320,50
ттк№ 6	Сдоба "Кировская" с повидлом.	70	6,48	5,46	47,03	205,19
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**500**	**25,96**	**23,06**	**100,33**	**645,55**
	ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК						
518/97	Шницель куриный из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	39,49	257,21
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**507**	**30,28**	**15,81**	**94,12**	**653,35**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**131,54**	**98,33**	**448,15**	**3167,31**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**26,31**	**19,67**	**89,63**	**633,46**
	НОРМА - 25% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ (10 учебных дней):		**265,75**	**207,58**	**888,23**	**6382,92**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**26,57**	**20,76**	**88,82**	**638,29**
	НОРМА - 25% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**

Меню составил: зам. директора ООО "Мелкий опт" Матвеева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ **с 12 апреля 2021г.**

УТВЕРЖДАЮ_____(подпись)
директор ООО "Мелкий опт" **Гайдук Т.В.**

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет с ОВЗ
Используемые источники для составления меню:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
1991г., 1994г., 1996г., 1997г., 2008г., ТТК, разработанные в ООО "Мелкий опт"

СОГЛАСОВАНО:_____(подпись)
директор МКОУ СОШ с УИОП № 10 Черткова О.В.

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал
	НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
ЗАВТРАК	**ПОНЕДЕЛЬНИК**					
стр.149/96	Каша ячневая молочная вязкая.	200	7,29	3,73	39,65	221,95
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
701/96	Котлета в тесте 30/50.	80	10,61	6,99	23,46	186,79
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**527**	**20,04**	**18,31**	**87,73**	**597,17**
ОБЕД						
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	200	4,20	3,83	15,15	112,42
210/08	Курица в соусе с томатом.	100	26,72	10,43	4,12	197,88
ттк № 134	Картофельно-гороховое пюре.	150	3,85	6,32	21,71	207,80
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**710**	**39,95**	**21,34**	**106,32**	**820,85**
ЗАВТРАК	**ВТОРНИК**					
518/97	Котлета куриная из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**500**	**24,41**	**19,14**	**72,84**	**598,36**
ОБЕД						
№ 63/08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,33	4,17	5,40	115,71
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
422/94	Тефтели из говядины в соусе.	110	8,25	9,84	19,91	223,70
225/08	Рис припущенный.	150	6,02	5,41	38,39	217,01
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**730**	**20,27**	**22,15**	**106,99**	**834,20**
ЗАВТРАК	**СРЕДА**					
437/91	Кнели из кур.	90	21,05	9,21	5,66	189,92
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,56	36,05	217,07
ттк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	73,35
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**500**	**31,01**	**15,34**	**86,83**	**610,83**
ОБЕД						
№ 42/08	Рассольник Ленинградский.	200	1,92	4,30	13,82	109,48
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур.	200	17,51	17,28	29,03	320,50
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	183,18
	Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	18,60	120,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**700**	**28,00**	**24,60**	**126,07**	**824,26**
ЗАВТРАК	**ЧЕТВЕРГ**					
518/97	Биточек куриный из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**507**	**24,75**	**19,04**	**80,65**	**631,07**
ОБЕД						
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,28	2,54	9,25	68,86
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
ттк № 44	Зразы ленивые.	90	12,54	14,62	13,94	222,24
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	39,49	257,21
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**710**	**28,00**	**27,10**	**128,38**	**871,65**
ЗАВТРАК	**ПЯТНИЦА**					
449/96	Плов из филе кур.	200	21,19	21,87	41,19	440,01
ттк№43	Булочка бутербродная.	60	6,90	5,54	36,52	131,75
366/08	Сыр Голландский	10	2,73	4,00		35,00
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**500**	**32,80**	**31,73**	**101,98**	**726,61**
ОБЕД						
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,33	4,51	15,85	127,54
ттк№ 105	Котлета "Дружба"	90	14,07	11,01	15,51	257,81
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**700**	**25,78**	**26,75**	**92,74**	**847,13**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**275,02**	**225,50**	**990,55**	**7362,14**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**55,00**	**45,10**	**198,11**	**1472,43**
	НОРМА (25% завтрак + 35% обед) - 60% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**

директор ООО "Мелкий опт" Гайдук Т.В.

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал
	НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК					
стр.149/96	Каша пшенная молочная вязкая.	200	11,09	4,05	43,85	246,78
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
701/96	Котлета в тесте 30/50.	80	10,61	6,99	23,46	186,79
269/08	Какао с молоком.	200	3,63	3,65	24,97	148,47
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	520	27,41	22,27	101,71	708,24
ОБЕД						
№ 51/08	Суп "Крестьянский" с крупой.	200	1,85	3,99	11,29	92,90
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
518/97	Биточек куриный из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	710	27,71	25,23	118,39	854,60
ЗАВТРАК	ВТОРНИК					
379/97/2	Котлета рыбная.	90	12,79	7,32	15,00	174,48
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	517	20,17	25,64	72,81	638,01
ОБЕД						
№ 44/08	Суп из овощей.	200	1,37	4,22	6,67	84,47
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
449/96	Плов из филе кур.	200	21,19	21,87	41,19	440,01
	Сокосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	90,00
	Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	18,60	120,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	700	29,26	28,98	122,16	825,58
ЗАВТРАК	СРЕДА					
437/91	Кнели из кур.	90	21,05	9,21	5,66	189,92
225/08	Рис припущенный.	150	6,02	5,41	38,39	217,01
ттк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	73,35
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	500	31,35	15,19	89,17	610,78
ОБЕД						
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,28	2,54	9,25	68,86
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
ттк № 44	Зразы ленивые.	90	12,54	14,62	13,94	222,24
ттк № 134	Картофельно-гороховое пюре.	150	3,85	6,32	21,71	207,80
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	183,18
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	710	24,26	26,17	118,82	833,18
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ					
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур.	200	17,51	17,28	29,03	320,50
ттк№ 6	Сдоба "Кировская" с повидлом.	70	6,48	5,46	47,03	205,19
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	500	25,96	23,06	100,33	645,55
ОБЕД						
№ 41/08	Рассольник Домашний.	200	1,66	4,07	11,59	99,21
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
422/94	Тефтели из говядины в соусе.	110	8,25	9,84	19,91	223,70
228/08	Макаронные изделия отварные с овощами.	150	5,43	7,16	29,76	204,33
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	730	20,77	23,84	126,94	850,58
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА					
518/97	Шницель куриный из филе.	90	17,19	8,07	15,39	203,41
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	39,49	257,21
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	507	30,28	15,81	94,12	653,35
ОБЕД						
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,33	4,51	15,85	127,54
379/97/2	Котлета рыбная.	90	12,79	7,32	15,00	174,48
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,63	0,07	33,10
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	705	24,82	26,58	99,90	827,24
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		261,98	232,78	1044,36	7447,10
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		52,40	46,56	208,87	1489,42
	НОРМА (25% завтрак + 35% обед) - 60% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ		46,20	47,40	201,00	1410,00
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ (10 учебных дней):		537,00	458,28	2034,91	14809,24
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		53,70	45,83	203,49	1480,92
	НОРМА (25% завтрак + 35% обед) - 60% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Меню составил: зам. директора ООО "Мелкий опт" Матвеева Е.В.					

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ **с 12 апреля 2021г.**

УТВЕРЖДАЮ_____(подпись)

Прием пищи: обед для детей с 7 до 11 лет - родительская плата.

директор ООО "Мелкий опт" **Гайдук Т.В.**

Используемые источники для составления меню:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
1991г., 1994г., 1996г., 1997г., 2008г., ТТК, разработанные в ООО "Мелкий опт"

СОГЛАСОВАНО:_____(подпись)

директор МКОУ СОШ с УИОП № 10 Черткова О.В.

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал
	НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ОБЕД						
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	200	4,20	3,83	15,15	112,42
ттк№ 106	Котлета "Деликатесная".	90	14,32	17,46	17,80	281,54
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
335/08	Пирожок со сгущенным молоком.	50	5,27	4,54	30,13	180,68
	Сокосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	90,00
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**720**	**29,22**	**36,57**	**139,00**	**959,56**
	ВТОРНИК					
ОБЕД						
№ 63/08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,33	4,17	5,40	115,71
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
187/08	Кнели из говядины.	90	24,29	16,38	7,85	272,12
225/08	Рис припущенный.	150	6,02	5,41	38,39	217,01
50/2000	Пирожное "Песочное кольцо"	48	3,53	10,56	25,85	176,83
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**728**	**37,56**	**39,01**	**106,03**	**988,96**
	СРЕДА					
ОБЕД						
№ 42/08	Рассольник Ленинградский.	200	1,92	4,30	13,82	109,48
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур.	200	17,51	17,28	29,03	320,50
335/08	Пирожок с повидлом.	50	3,88	3,50	32,17	166,09
89/08	Плоды или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	183,18
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**790**	**28,01**	**27,93**	**143,00**	**925,66**
	ЧЕТВЕРГ					
ОБЕД						
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,28	2,54	9,25	68,86
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
180/08	Гуляш из говядины	100	18,44	10,85	4,28	148,07
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	39,49	257,21
153/2000	Коржик молочный.	75	5,78	8,98	34,78	179,54
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**765**	**37,41**	**32,07**	**138,73**	**906,52**
	ПЯТНИЦА					
ОБЕД						
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,33	4,51	15,85	127,54
189/08	Шницель из говядины.	90	22,23	14,91	15,70	241,48
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
335/08	Пирожок с клюквой.	50	3,90	3,54	19,40	125,05
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**720**	**35,55**	**33,95**	**97,56**	**885,35**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**167,75**	**169,53**	**624,32**	**4666,05**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**33,55**	**33,91**	**124,86**	**933,21**
	НОРМА - 35% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**700**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ОБЕД						
№ 51/08	Суп "Крестьянский" с крупой.	200	1,85	3,99	11,29	92,90
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
189/08	Биточек из говядины.	90	22,23	14,91	15,70	241,48
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
	Сокосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	90,00
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО:	**710**	**32,03**	**31,87**	**118,01**	**810,41**
	ВТОРНИК					
ОБЕД						
№ 44/08	Суп из овощей.	200	1,37	4,22	6,67	84,47
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
449/96	Плов из филе кур.	200	21,19	21,87	41,19	440,01
335/08	Пирожок со сгущенным молоком.	50	5,27	4,54	30,13	180,68
89/08	Плоды или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**790**	**30,63**	**33,52**	**115,34**	**978,24**
	СРЕДА					
ОБЕД						
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,28	2,54	9,25	68,86
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
ттк № 44	Зразы ленивые.	90	12,54	14,52	13,96	221,35
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,50	18,43	204,60
335/08	Пирожок с клюквой.	50	3,90	3,54	19,40	125,05
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	183,18
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**730**	**24,98**	**33,55**	**120,20**	**883,63**
	ЧЕТВЕРГ					
ОБЕД						
№ 41/08	Рассольник Домашний.	200	1,66	4,07	11,59	99,21
	Сметана.	10	0,25	2,00	0,34	20,60
187/08	Кнели из говядины.	90	24,29	16,38	7,85	272,12
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,56	36,05	217,07
ттк№139	Турбинка песочная.	40	3,03	8,17	26,54	186,90
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**720**	**37,80**	**36,71**	**132,96**	**1028,14**
	ПЯТНИЦА					
ОБЕД						
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,33	4,51	15,85	127,54
189/08	Котлета из говядины.	90	22,23	14,91	15,70	241,48
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93
ттк№43	Булочка бутербродная.	60	6,90	5,54	36,52	131,75
366/08	Сыр Голландский	10	2,73	4,00		35,00
ттк№82	Чай с сахаром, нектаром.	200	0,06		27,15	86,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**740**	**41,47**	**39,69**	**130,55**	**917,55**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**166,91**	**175,33**	**617,05**	**4617,98**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**33,38**	**35,07**	**123,41**	**923,60**
	НОРМА - 35% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**700**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ (10 учебных дней):		**334,66**	**344,86**	**1241,36**	**9284,03**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**33,47**	**34,49**	**124,14**	**928,40**
	НОРМА - 35% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**700**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**
	Меню составил: зам. директора ООО "Мелкий опт" Матвеева Е.В.					

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 12 апреля 2021г.

Прием пищи: завтрак для детей с 12 лет и старше - родительская плата.

Используемые источники для составления меню:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
1991г., 1994г., 1996г., 1997г., 2008г., ТТК, разработанные в ООО "Мелкий опт"

УТВЕРЖДАЮ_____(подпись)

директор ООО "Мелкий опт" Гайдук Т.В.

СОГЛАСОВАНО:_____(подпись)

директор МКОУ СОШ с УИОП № 10 Чертюва О.В.

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал
	НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК						
187/08	Кнели из говядины.	100	26,98	18,20	8,73	302,36
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,48	31,23	281,91
335/08	Пирожок со сгущенным молоком.	50	5,27	4,54	30,13	180,68
	Сокосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	90,00
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**560**	**38,33**	**35,55**	**119,99**	**914,95**
	ВТОРНИК					
ЗАВТРАК						
180/08	Гуляш из говядины	100	18,44	10,85	4,28	148,07
225/08	Рис припущенный.	180	7,22	6,49	46,07	260,42
133/08	Омлет с зеленым горошком.	60	4,13	5,19	2,16	72,90
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,63	0,07	33,10
50/2000	Пирожное "Песочное кольцо"	48	3,53	10,56	25,85	176,83
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**623**	**35,36**	**37,05**	**102,70**	**811,16**
	СРЕДА					
ЗАВТРАК						
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур.	200	17,51	17,28	29,03	320,50
тткN43	Булочка бутербродная.	60	6,90	5,54	36,52	131,75
366/08	Сыр Голландский	20	5,46	8,00		70,00
89/08	Плоды или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80
тткN82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	73,35
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**610**	**32,28**	**31,54**	**104,73**	**721,41**
	ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК						
тткN 79	Ромштекс натуральный рубленый.	60	16,33	12,48	6,37	169,12
N 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,51	8,60	47,39	308,65
153/08	Пудинг творожный запеченный.	60	10,22	6,12	13,87	149,92
	Молоко сгущенное.	20	1,42	1,00	11,04	59,00
153/2000	Коржик молочный.	60	4,62	7,19	27,82	143,63
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**617**	**45,14**	**35,72**	**130,97**	**952,55**
	ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК						
тткN 106	Котлета "Деликатесная".	100	15,92	19,40	19,78	312,82
242/08	Картофельное пюре с морковью.	180	3,55	12,60	22,11	245,52
335/08	Пирожок с клюквой.	50	3,90	3,54	19,40	125,05
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**560**	**25,35**	**35,88**	**85,56**	**803,24**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**176,45**	**175,74**	**543,94**	**4203,30**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**35,29**	**35,15**	**108,79**	**840,66**
	НОРМА - 25% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**550**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК						
189/08	Котлета из говядины.	100	24,70	16,56	17,44	268,31
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,48	31,23	281,91
тткN 6	Сдоба "Кировская" с повидлом.	50	4,63	3,90	33,60	100,76
	Сокосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	90,00
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**560**	**35,39**	**33,27**	**132,17**	**800,99**
	ВТОРНИК					
ЗАВТРАК						
210/08	Курица в соусе с томатом.	100	26,72	10,43	4,12	197,88
тткN 142	Рис "Пикантный".	180	6,47	5,71	38,23	227,84
132/08	Омлет натуральный.	60	5,38	6,49	1,40	85,67
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,63	0,07	33,10
335/08	Пирожок со сгущенным молоком.	50	5,27	4,54	30,13	180,68
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**625**	**45,88**	**31,13**	**98,22**	**845,02**
	СРЕДА					
ЗАВТРАК						
ттк № 44	Зразы ленивые.	100	13,93	16,25	15,49	246,93
242/08	Картофельное пюре с морковью.	180	3,55	12,60	22,11	245,52
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20
335/08	Пирожок с клюквой.	50	3,90	3,54	19,40	125,05
	Сокосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	90,00
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**570**	**23,66**	**39,97**	**107,04**	**833,70**
	ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК						
437/91	Кнели из кур.	100	23,38	10,23	6,29	211,02
227/08	Макаронные изделия отварные.	180	6,81	6,67	43,26	260,48
141/08	Запеканка из творога.	60	12,51	7,68	10,47	159,03
	Молоко сгущенное.	20	1,42	1,00	11,04	59,00
тткN139	Турбинка песочная.	40	3,03	8,17	26,54	186,90
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**630**	**50,06**	**34,28**	**148,19**	**1108,66**
	ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК						
189/08	Шницель из говядины.	100	24,70	16,56	17,44	268,31
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,48	31,23	281,91
тткN43	Булочка бутербродная.	60	6,90	5,54	36,52	131,75
366/08	Сыр Голландский	10	2,73	4,00		35,00
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85
	Лимон свежий.	7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00
	ИТОГО:	**587**	**40,26**	**38,92**	**109,68**	**839,21**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ (5 учебных дней):		**195,25**	**177,57**	**595,29**	**4427,57**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**39,05**	**35,51**	**119,06**	**885,51**
	НОРМА - 25% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**550**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ (10 учебных дней):		**371,70**	**353,31**	**1139,24**	**8630,87**
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:		**37,17**	**35,33**	**113,92**	**863,09**
	НОРМА - 25% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ	**550**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**
	Меню составил: зам. директора ООО "Мелкий опт" Матвеева Е.В. _____					