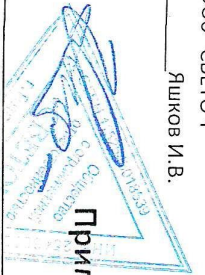


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "СВЕТОЧ"   
 Яшков И.В.



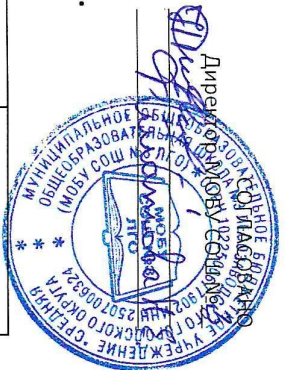
Примерное Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов.

1 день

| Принем пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b>           |              |                  |         |             |                               |              |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)                     | 90           | 8,6              | 21,3    | 7,4         | 255,7                         | 278          |
| КАШЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/7        | 8,5              | 7,8     | 38,4        | 257,8                         | 181          |
| СОУС С ОВОЩАМИ                                 | 30           | 0,2              | 1,5     | 1,3         | 20,2                          | 348          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 430          |
| Итого за прием пищи:                           | 527          | 21,4             | 31,1    | 80,9        | 692,2                         |              |
| Всего за день:                                 |              | 21,4             | 31,1    | 80,9        | 692,2                         |              |

2 день

| Принем пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ) СОЛЕННЫЕ  | 40           | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 70           |
| ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                      | 90           | 7,4              | 24,3    | 10,9        | 292,3                         | 290          |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 150/7        | 3,9              | 6,2     | 40,8        | 234,3                         | 325          |
| СОУС С ОВОЩАМИ                       | 30           | 0,2              | 1,5     | 1,3         | 20,2                          | 348          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 430          |
| Итого за прием пищи:                 | 567          | 15,6             | 32,5    | 86,8        | 705,3                         |              |
| Всего за день:                       |              | 15,6             | 32,5    | 86,8        | 705,3                         |              |



3 День

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| ИГРА КАБАЧКОВАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 175/5/20     | 10,4             | 10,4    | 37,7        | 287,2                         | 210          |
| БАТОН                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |
| ВАФЛИ                                | 40           | 1,1              | 1,3     | 30,9        | 141,6                         |              |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 402          |
| Итого за прием пищи:                 | 520          | 15,9             | 15,9    | 106,3       | 634,2                         |              |
| Всего за день:                       |              | 15,9             | 15,9    | 106,3       | 634,2                         |              |

4 День

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b>             |              |                  |         |             |                               |              |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 40           | 0,8              | 2,0     | 2,4         | 31,2                          | 35           |
| ПЛОВ СО СВИНИНОЙ                                 | 220          | 12,9             | 29,6    | 46,2        | 503,4                         | 266          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 430          |
| Итого за прием пищи:                             | 510          | 17,8             | 32,1    | 82,4        | 693,1                         |              |
| Всего за день:                                   |              | 17,8             | 32,1    | 82,4        | 693,1                         |              |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 50/10/15     | 7,3              | 14,1    | 25,8        | 260,4                         | 3            |
| БОРЩ СО СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ           | 250/7        | 6,3              | 11,4    | 20,3        | 212,9                         | 76           |
| ПЕЧЕНЬЕ                              | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         |              |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ                       | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,3        | 43,1                          | 431          |
| Итого за прием пищи:                 | 562          | 16,1             | 28,4    | 78,7        | 641,5                         |              |
| Всего за день:                       |              | 16,1             | 28,4    | 78,7        | 641,5                         |              |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ                       | 90           | 12,1             | 23,2    | 12,0        | 305,5                         | 215          |
| СОУС С ОВОЩАМИ                       | 30           | 0,2              | 1,5     | 1,3         | 20,2                          | 348          |
| ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА                       | 150/7        | 16,8             | 6,8     | 35,0        | 268,3                         | 423          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 430          |
| Итого за прием пищи:                 | 527          | 33,2             | 32,0    | 82,1        | 752,5                         |              |
| Всего за день:                       |              | 33,2             | 32,0    | 82,1        | 752,5                         |              |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                      | 40           | 0,6              | 2,4     | 3,2         | 36,4                          | 52           |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                       | 90           | 8,4              | 19,7    | 9,5         | 249,0                         | 278          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 150          | 8,5              | 7,3     | 38,4        | 252,8                         | 181          |
| СОУС С ОВОЩАМИ                       | 30           | 0,2              | 1,5     | 1,3         | 20,2                          | 348          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 430          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| Итого за прием пищи:                 | 560          | 21,8             | 31,4    | 86,2        | 716,9                         |              |
| Всего за день:                       |              | 21,8             | 31,4    | 86,2        | 716,9                         |              |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ) СОЛЕННЫЕ  | 30           | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 70           |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ           | 90/50        | 12,9             | 9,6     | 19,4        | 211,9                         | 239          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 150/7        | 5,9              | 6,3     | 37,7        | 231,1                         | 331          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,1        | 41,1                          | 430          |
| Итого за прием пищи:                 | 577          | 22,9             | 16,4    | 90,9        | 601,5                         |              |
| Всего за день:                       |              | 22,9             | 16,4    | 90,9        | 601,5                         |              |



9 День

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| ПЕЧЕНЬЕ                              | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         | 1            |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                      | 200          | 13,6             | 26,9    | 14,7        | 356,4                         | 306          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,9              | 0,5     | 23,7        | 117,4                         |              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 402          |
| Итого за прием пищи:                 | 500          | 21,3             | 32,3    | 85,3        | 721,0                         |              |
| Всего за день:                       |              | 21,3             | 32,3    | 85,3        | 721,0                         |              |

10 День

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| <b>Второй прием горячего питания</b> |              |                  |         |             |                               |              |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ                   | 25           | 1,2              | 7,3     | 15,6        | 134,1                         |              |
| СУП КУРИНЫЙ (КРУПА В АССОРТ.)        | 280          | 7,2              | 7,6     | 26,6        | 204,3                         | 98           |
| ХЛЕБ С СЫРОМ                         | 50/15        | 7,2              | 5,9     | 25,7        | 185,6                         | 3            |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,3              | 0,1     | 13,4        | 60,7                          | 441          |
| Итого за прием пищи:                 | 570          | 15,9             | 20,9    | 81,3        | 584,7                         |              |
| Всего за день:                       |              | 15,9             | 20,9    | 81,3        | 584,7                         |              |