

Утверждаю

12.09.25

Киселёв Д.Г.

Согласовано

12.09.25

Новосенко В.А.

Примерное 10-ти дневное меню на горячее питание (Обед)
для Группы Продленного Дня за родительскую плату для
муниципальных общеобразовательных школ 130 рублей



Утверждаю

12.09.25.



Согласовано

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне №88	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
Котлеты рубленные из птицы №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639
Хлеб пшеничный	30	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	670	25,41	29,21	98,42	770,00	
	130 р					



Утверждаю

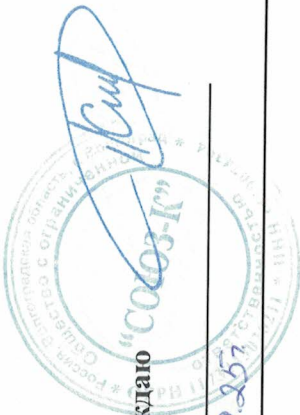
Согласовано

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп из овощей на м/к бульоне №99	200	1,50	3,00	8,80	71,70	99
Плов из птицы №492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492
Чай с сахаром №685	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб пшеничный	30	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	630	25,70	27,50	80,30	592,30	
	130 р					





Утверждаю

Согласовано

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне № 103	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Гуляш из птицы №311 К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	311К
Каша гречневая №303	150	4,90	5,34	21,80	155,00	303
Чай с лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Хлеб пшеничный	30	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	680	20,85	18,81	78,06	594,50	
	130 р					



Утверждаю
12.09.25

Согласовано
Директор
12.09.25

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне№ 82	200	1,44	15,74	8,75	83,00	82
Тефтели с рисом, соусом томатным №307К/363К	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6	307/363
Рис отварной №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304
Чай с сахаром №685	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб пшеничный	30	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	580	20,44	32,94	100,85	682,70	
	130 p					

Утверждаю "СОУЗ-Курск"
12.09.25

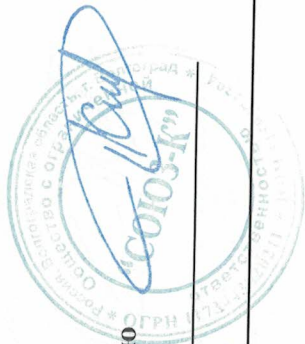


Согласовано

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне №102	200	4,40	4,21	13,22	118,60	102
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
Чай с сахаром Каркаде №685	200	0,00	0,00	9,20	42,00	685
Хлеб пшеничный	30	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	700	28,40	28,16	109,82	829,30	
	130 р					



Утверждаю

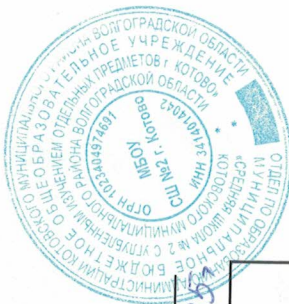
Согласовано
Директор

6 день

12.09.2012

12.09.2012

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне №88	200	1,4	4,0	6,3	71,8	88
Тефтели с рисом, соусом томатным №307К/363К	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6	307/363
Каша вязкая гречневая №303	150	4,9	5,3	21,8	155,0	303
Компот из смеси сухофруктов №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	790	22,0	21,2	93,7	661,8	
	130 р					





Согласовано

Директор

7 день

12.09.25.

12.00253

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп из овощей на м/к бульоне №99	200	1,5	3,0	8,8	71,7	99
Рагу из птицы №289	200	12,8	12,7	15,2	208,0	289
Чай с сахаром №685	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	630	18,2	16,2	63,1	454,5	

130 p

Утверждаю

29.09.25.

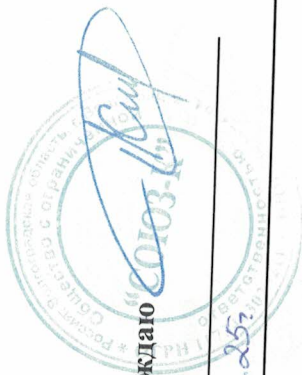
8 день

Согласовано

Директор:

22.0525

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне №82		200	1,4	15,7	8,8	83,0	82
Котлета рубленая из птицы №294		90	14,6	15,6	13,4	252,6	294
Рис отварной №304		150	3,8	5,4	38,9	219,3	304
Соус томатный №363		30	0,4	1,4	2,0	24,5	363
Чай с лимоном №686		200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Хлеб пшеничный		30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК№6
Итого за прием пищи:		700	24,4	38,6	102,4	756,2	
		130 р					



Утверждаю

12.09.2013

9 день

Согласовано

Директор

12.09.2013

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне №103	200	2,2	2,3	14,0	94,6	103
Гуляш из птицы №311 К	100	9,6	10,7	3,0	168,1	311К
Каша вязкая гречневая №303	150	4,9	5,3	21,8	155,0	303
Компот из смеси сухофруктов №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	680	21,1	18,9	90,3	647,1	
	130 р					





Утверждаю

12.09.2012



Согласовано

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне №102	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
Плов из птицы №492	200	20,3	24,0	32,4	345,8	492
Чай с сахаром Каркаде №685	200	0,00	0,00	9,20	42,00	685
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК№6
Итого за прием пищи:	630	28,6	28,7	78,9	623,2	
	130 р					