

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МОУ



**Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К | 90 | 8,60 | 10,40 | 6,80 | 158,30 | 311К | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 5,34 | 21,80 | 155,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18,20 | 16,34 | 69,45 | 501,30 | | |
| Всего за день: | 560 | 18,20 | 16,34 | 69,45 | 501,30 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



2 день

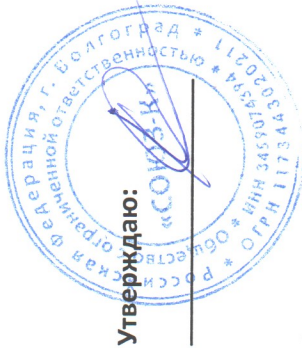
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена №175 | 200 | 11,40 | 10,20 | 34,70 | 220,60 | 175 | 2017 |
| БУТЕРБРОД с маслом №1 (Батон) | 40/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 146,00 | 1 | 2017 |
| ЧАЙ с сахаром и лимоном №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 14,66 | 18,29 | 79,09 | 495,00 | | |
| Всего за день: | 600 | 14,66 | 18,29 | 79,09 | 495,00 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТОЙ № 455 | 90 | 10,90 | 10,30 | 12,00 | 182,50 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 | 203 | 2011 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685а | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685а | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 20,10 | 20,15 | 80,05 | 588,70 | | |
| Всего за день: | 550 | 20,10 | 20,15 | 80,05 | 588,70 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 16,30 | 19,80 | 32,40 | 345,80 | 492 | 2004 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 96,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,94 | 20,38 | 68,23 | 539,80 | | |
| Всего за день: | 500 | 19,94 | 20,38 | 68,23 | 539,80 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289 | 200 | 14,50 | 14,65 | 24,40 | 276,50 | 289 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 19,30 | 15,25 | 65,45 | 466,50 | | |
| Всего за день: | 510 | 19,30 | 15,25 | 65,45 | 466,50 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждаю:



Согласовано:
Директор

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | Углеводы, г |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 200 | 5,80 | 6,50 | 21,80 | 205,00 | 181 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН) | 35/5/10 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 137,00 | 3 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 35,60 | 187,00 | 9 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,60 | 19,70 | 87,23 | 587,00 | | |
| Всего за день: | 500 | 15,60 | 19,70 | 87,23 | 587,00 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 90 | 12,10 | 14,60 | 14,60 | 252,60 | 294 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 5,34 | 21,80 | 155,00 | 303 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК №68 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 19,88 | 20,40 | 63,61 | 535,10 | |
| Всего за день: | 540 | 19,88 | 20,40 | 63,61 | 535,10 | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30 | 11,30 | 10,60 | 14,10 | 190,20 | 307/363 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18,78 | 20,11 | 78,96 | 573,30 | | |
| Всего за день: | 500 | 18,78 | 20,11 | 78,96 | 573,30 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 200 | 10,53 | 15,50 | 34,40 | 298,20 | 302 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) | 30/20 | 3,30 | 0,20 | 22,20 | 117,40 | 2 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 14,63 | 16,30 | 85,90 | 542,00 | | |
| Всего за день: | 600 | 14,63 | 16,30 | 85,90 | 542,00 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 90 | 11,60 | 8,30 | 5,90 | 119,00 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ №304 | 150 | 3,80 | 6,80 | 38,90 | 219,30 | 304 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК№68 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,60 | 15,80 | 78,85 | 502,00 | | |
| Всего за день: | 550 | 19,60 | 15,80 | 78,85 | 502,00 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период | 180,69 | 182,72 | 756,82 | 5 330,70 |
| Среднее значение за период | 18,07 | 18,27 | 75,68 | 533,07 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.