

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор**

*Лав*

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**



**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

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

" 01 " сентября 2022 года



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	17,70	19,60	18,90	245,80	289	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	5,40	7,38	29,88	214,20	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,25</b>	<b>27,48</b>	<b>84,93</b>	<b>636,33</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>17,97</b>	<b>18,43</b>	<b>64,79</b>	<b>523,10</b>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

*Пав*

" 01. " сентября 2022 года

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363	2016
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	330	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №686	200	0,20	0,00	15,00	58,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>28,67</b>	<b>18,55</b>	<b>78,01</b>	<b>596,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>505</b>	<b>28,67</b>	<b>18,55</b>	<b>78,01</b>	<b>596,90</b>		

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

Утверждаю  
Директор



\_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано

Директор

*Пав*

" 01 " сентября 2022 года

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,25</b>	<b>16,20</b>	<b>112,35</b>	<b>582,73</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>16,25</b>	<b>16,20</b>	<b>112,35</b>	<b>582,73</b>		

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

Утверждаю  
Директор



" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2022 года

Согласовано  
Директор

*Пав*

" 01 " сентября 2022 года

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,80	7,52	24,80	192,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,85</b>	<b>24,32</b>	<b>76,05</b>	<b>636,13</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>530</b>	<b>23,85</b>	<b>24,32</b>	<b>76,05</b>	<b>636,13</b>		

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

Утверждаю  
Директор



" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано

Директор

*Павл*

" 01 " сентября 2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	90	9,81	4,58	2,47	90,00	247	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	160	5,44	9,76	36,48	260,58	203	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	15,20	60,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,50</b>	<b>14,84</b>	<b>75,30</b>	<b>528,91</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>19,50</b>	<b>14,84</b>	<b>75,30</b>	<b>528,91</b>		

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

Утверждаю  
Директор



" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано

Директор

*Таб*

" 01 " сентября 2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,80	2,80	4,45	21,40	1,2,3,4,5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,35</b>	<b>27,30</b>	<b>73,20</b>	<b>545,53</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>25,35</b>	<b>27,30</b>	<b>73,20</b>	<b>545,53</b>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

*Лав*

" 01 " сентября 2022 года

" " 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ МАНННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,85</b>	<b>16,20</b>	<b>109,75</b>	<b>591,93</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>15,85</b>	<b>16,20</b>	<b>109,75</b>	<b>591,93</b>		



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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

*[Handwritten signature]*

" 01 " сентября 2022 года

" " 2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	150	3,80	5,40	38,90	219,30	ТТК №79	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,77</b>	<b>20,15</b>	<b>84,51</b>	<b>592,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>535</b>	<b>18,77</b>	<b>20,15</b>	<b>84,51</b>	<b>592,20</b>		

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

Утверждаю  
Директор



2022 года

Согласовано

Директор

*Павл*

" 01 " сентября 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,97</b>	<b>20,75</b>	<b>77,79</b>	<b>579,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>18,97</b>	<b>20,75</b>	<b>77,79</b>	<b>579,10</b>		

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

Утверждаю  
Директор



" " 2022 года

Согласовано

Директор

*Лав*

" 01 " сентября 2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	200	3,00	8,00	31,60	218,00	302	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ГТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,45</b>	<b>8,70</b>	<b>94,95</b>	<b>511,73</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>10,45</b>	<b>8,70</b>	<b>94,95</b>	<b>511,73</b>		