

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ



*Мед. А.А. Каримова*  
*2023*

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:



*А.А. Каримова*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	9,60	2,70	151,30	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,76	0,35	16,90	81,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,16</b>	<b>15,39</b>	<b>59,30</b>	<b>468,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>535</b>	<b>18,16</b>	<b>15,39</b>	<b>59,30</b>	<b>468,50</b>		

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



Утверждаю:



*А.А. Каримова*

**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>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ №175	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175	2017
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,40</b>	<b>15,70</b>	<b>91,40</b>	<b>466,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>12,40</b>	<b>15,70</b>	<b>91,40</b>	<b>466,40</b>		

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



Утверждаю:



*А.А. Каримова*

**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>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №6	50	0,90	4,30	3,70	57,70	ТТК №6	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,88</b>	<b>27,51</b>	<b>75,16</b>	<b>631,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>520</b>	<b>19,88</b>	<b>27,51</b>	<b>75,16</b>	<b>631,40</b>		

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



Утверждаю:



*А.А. Каримова*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,30</b>	<b>24,60</b>	<b>79,80</b>	<b>569,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>26,30</b>	<b>24,60</b>	<b>79,80</b>	<b>569,30</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:



*А.А. Каримова*

## 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>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	12,81	12,65	15,20	208,00	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40	ТТК №4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>13,23</b>	<b>58,91</b>	<b>406,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>13,23</b>	<b>58,91</b>	<b>406,20</b>		

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

Утверждаю:



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>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	10,20	30,80	239,00	181	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	157,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>23,40</b>	<b>97,83</b>	<b>662,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>23,40</b>	<b>97,83</b>	<b>662,50</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:



*А.А. Туршова*  
232

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕННАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК№68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,48</b>	<b>21,40</b>	<b>63,56</b>	<b>544,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>530</b>	<b>23,48</b>	<b>21,40</b>	<b>63,56</b>	<b>544,30</b>		



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

Утверждаю:



Согласовано:



Директор

*А.А. Каримова*

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>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363К	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК№68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,81</b>	<b>78,96</b>	<b>588,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,81</b>	<b>78,96</b>	<b>588,70</b>		

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

Утверждаю:



*А.А. Каримова*

## 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>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	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 (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,50</b>	<b>16,30</b>	<b>102,90</b>	<b>542,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>12,50</b>	<b>16,30</b>	<b>102,90</b>	<b>542,00</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:



Директор

*А.А. Каримова*  
1.232

10 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, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №229	90	8,77	5,50	3,40	94,50	229	2017
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,08	2,30	13,60	ТТК№43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК№68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,95</b>	<b>11,34</b>	<b>70,06</b>	<b>441,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>520</b>	<b>15,95</b>	<b>11,34</b>	<b>70,06</b>	<b>441,70</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>180,81</b>	<b>189,68</b>	<b>777,88</b>	<b>5 321,00</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,08</b>	<b>18,97</b>	<b>77,79</b>	<b>532,10</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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.: Издатель Научный 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.