

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



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 18,16 | 15,39 | 59,30 | 468,50 | |
| Всего за день: | 535 | 18,16 | 15,39 | 59,30 | 468,50 | |

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 | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 12,40 | 15,70 | 91,40 | 466,40 | | |
| Всего за день: | 600 | 12,40 | 15,70 | 91,40 | 466,40 | | |

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455 | 90 | 11,70 | 13,70 | 12,00 | 216,90 | 455 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 | 203 |
| 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 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК №68 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,88 | 27,51 | 75,16 | 631,40 | |
| Всего за день: | 520 | 19,88 | 27,51 | 75,16 | 631,40 | |

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 | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 26,30 | 24,60 | 79,80 | 569,30 | | |
| Всего за день: | 500 | 26,30 | 24,60 | 79,80 | 569,30 | | |

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 рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | | Углеводы, г | | | |
| | | Жиры, г | | | | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289 | 200 | 12,81 | 12,65 | 15,20 | 208,00 | 289 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ) | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,76 | 13,23 | 58,91 | 406,20 | | |
| Всего за день: | 500 | 17,76 | 13,23 | 58,91 | 406,20 | | |

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

Утверждаю: _____
 (подпись)
 (подпись)

Согласовано: _____
 Директор
 (подпись)

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,60 | 23,40 | 97,83 | 662,50 | | |
| Всего за день: | 500 | 15,60 | 23,40 | 97,83 | 662,50 | | |

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 | № рецен-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 90 | 14,60 | 15,60 | 13,40 | 252,60 | 294 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 5,34 | 21,80 | 155,00 | 303 |
| 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 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК№68 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 23,48 | 21,40 | 63,56 | 544,30 | |
| Всего за день: | 530 | 23,48 | 21,40 | 63,56 | 544,30 | |

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



Утверждаю: _____



Согласовано:
Директор _____

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363К | 90/30 | 11,30 | 11,30 | 14,10 | 205,60 | 307/363 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК№68 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18,78 | 20,81 | 78,96 | 588,70 | |
| Всего за день: | 500 | 18,78 | 20,81 | 78,96 | 588,70 | |

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

Утверждаю: _____

Согласовано: МКОУ
 «Верхне-веренская
 СШ»
 Директор _____

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 200 | 8,40 | 15,50 | 46,40 | 298,20 | 302 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) | 30/20 | 3,30 | 0,20 | 27,20 | 117,40 | 2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТК№338 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 12,50 | 16,30 | 102,90 | 542,00 | |
| Всего за день: | 600 | 12,50 | 16,30 | 102,90 | 542,00 | |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 СОЛЕНЬИЙ) | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15,95 | 11,34 | 70,06 | 441,70 | | |
| Всего за день: | 520 | 15,95 | 11,34 | 70,06 | 441,70 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период | 180,81 | 189,68 | 777,88 | 5 321,00 |
| Среднее значение за период | 18,08 | 18,97 | 77,79 | 532,10 |
| 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.

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. 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.: 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.