

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МКОУ



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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	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:	545	19,16	16,49	59,60	485,30	
Всего за день:	545	19,16	16,49	59,60	485,30	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю: _____
 (подпись)
 (подпись)

Согласовано:
 ДОКУМЕНТОВ
 Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшена №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 МКОУ СПШ №1



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 РУБЛЕННАЯ 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
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,00	2,30	13,60	ТТК №4
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	20,08	23,21	73,76	587,30	
Всего за день:	520	20,08	23,21	73,76	587,30	

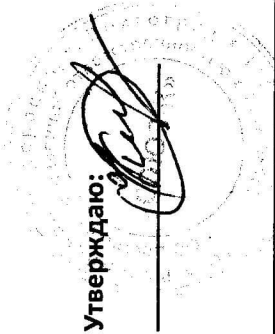
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1



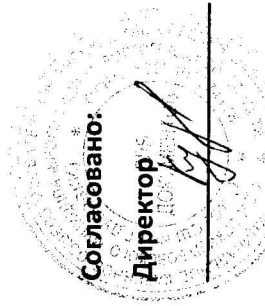
4 день

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 МКОУ СШ №1



Утверждаю:



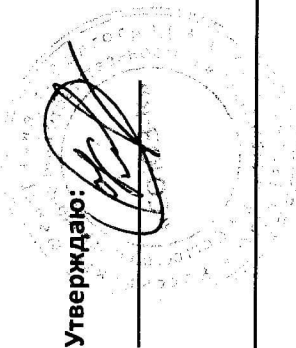
Согласовано:

Директор

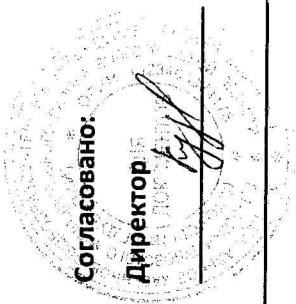
5 день

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	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	
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 МКОУ СШ №1



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	10,20	30,80	239,00	181	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	1	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	12,16	22,59	97,89	641,50		
Всего за день:	500	12,16	22,59	97,89	641,50		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

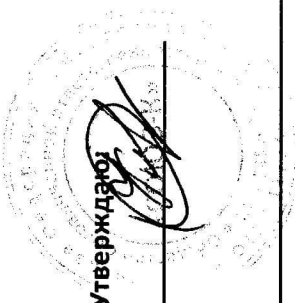
Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 КВАШЕНАЯ)	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 МКОУ СШ №1



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	

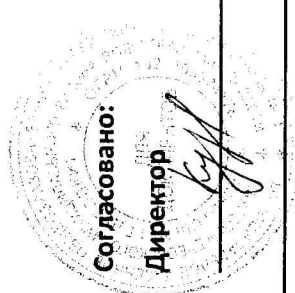
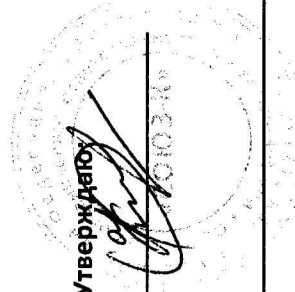
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	181
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 МКОУ СШ №1



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В С ОВОЩАМИ №229	90	8,77	5,50	3,40	94,50	229
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40	ТТК №43
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:	520	15,60	11,34	72,17	449,50	
Всего за день:	520	15,60	11,34	72,17	449,50	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	178,22	185,67	778,95	5 280,50
Среднее значение за период	17,82	18,57	77,90	528,05
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.:Делта плюс, 2011. - 544с.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

- 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.