

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ОПТИМА"



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

[Handwritten signature]
И. В. Демченко
09.01.2024



**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**



ерждаю:



Согласовано:

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	2016
ПЕЧЕНЬ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ПЕЧЕНЬ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор апушта квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ПЕЧЕНЬ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬ 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		
Итого 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

Издаю:



Согласовано:

Директор



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
САХАР ПИЩЕВОЙ С ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЯБЛОКИ 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		
Итого 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**

даю:



Согласовано:

Директор



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ ТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
РОШНИКИ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
САЛАТ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор сол. квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАРОМ КАРКАДЕ №685а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685а	2011
ПЕЧЕННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
а прием пищи:	550	20,10	20,15	80,05	588,70		
1 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

составлено:



Согласовано:

Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
В ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80	492	2004
ЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор пуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
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		
Итого 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**

даю:



Согласовано:

Директор



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
САЛАТЫ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор маринованный, капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОФЕ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
за прием пищи:	550	22,00	24,35	89,85	687,10		
за день:	550	22,00	24,35	89,85	687,10		

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

даю:



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С ЭМ №302	200	5,80	6,50	21,80	205,00	302	2017
БРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН) САХАРОМ №685	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
за прием пищи:	600	12,40	15,40	65,93	468,40		
на день:	600	12,40	15,40	65,93	468,40		

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

ю:



Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
РЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
КЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
прием пищи:	540	19,88	20,40	63,61	535,10		
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**

Дата:



Согласовано:

Директор



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
И С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 3	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
ОМОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор га квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
Г ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
КЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
прием пищи:	560	19,38	20,21	80,71	586,50		
день:	560	19,38	20,21	80,71	586,50		

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

сдаю:



Согласовано:

Директор



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ СТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
И ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор /ста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
на прием пищи:	560	20,50	16,24	74,65	525,50		
на день:	560	20,50	16,24	74,65	525,50		

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

ю:



Согласовано:

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	2004
ВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
1 ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор эта квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
а прием пищи:	550	19,60	15,80	78,85	502,00		
1 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**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	186,66	187,56	750,42	5 429,40
Среднее значение за период	18,67	18,76	75,04	542,94
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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 заданий. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Бельского. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

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