

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Подписано цифровой подписью:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРНОБАЛЫКЛЕЙСК АЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**10-ти дневное меню  
Для обеспечения бесплатным питанием  
детей дошкольного возраста 3-7 лет**

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



09.01.2024

*Лаврова Наталья*

Директор  
Верхняя



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Присем пищи, наименование блюда

|  | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|  |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУДСОВАЯ) №168  | 200          |             | 7,5              | 8,2         | 33,8         | 245,0                         | 168             | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395  | 180          |             | 2,8              | 2,2         | 15,2         | 92,1                          | 395             | 2011             |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) №6  | 10           |             | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 74,8                          | 6               | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |             | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| <b>Итого за присем пищи:</b>   | <b>430</b>   |             | <b>13,4</b>      | <b>17,9</b> | <b>68,6</b>  | <b>503,8</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОКО) №368   | 100          |             | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 368             | 2011             |
| <b>Итого за присем пищи:</b>   | <b>100</b>   |             | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,5</b>   | <b>45,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67  | 200          |             | 1,5              | 4,0         | 7,2          | 71,6                          | 67              | 2011             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305   | 70           |             | 11,5             | 11,6        | 11,5         | 197,7                         | 305             | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165  | 150          |             | 8,4              | 6,3         | 38,3         | 248,8                         | 165             | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/10/7     |             | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| <b>Итого за присем пищи:</b>   | <b>710</b>   |             | <b>26,2</b>      | <b>22,5</b> | <b>107,1</b> | <b>744,6</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ВАФЛИ  | 50           |             | 1,4              | 1,7         | 38,7         | 177,0                         | ТТК № 10        |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 200          |             | 3,9              | 3,3         | 16,7         | 113,2                         | 397             | 2011             |
| <b>Итого за присем пищи:</b>   | <b>250</b>   |             | <b>5,3</b>       | <b>5,0</b>  | <b>55,4</b>  | <b>290,2</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              |             | <b>45,3</b>      | <b>45,8</b> | <b>240,6</b> | <b>1 584,2</b>                |                 |                  |

Согласовано  
Директор  
*Савицкая И.Н.*



10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

«Утверждено»

Директор



Согласовано

Директор

*(Handwritten signature)*

2 день

Прием пищи, наименование блюда

|  | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|  |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93  | 200/2        |             | 5,8              | 5,1         | 19,7         | 149,9                         | 93              | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3   | 30/5/10      |             | 4,4              | 6,7         | 14,6         | 141,6                         | 3               | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392   | 190/10       |             | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>447</b>   |             | <b>10,3</b>      | <b>11,8</b> | <b>44,1</b>  | <b>330,9</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 150          |             | 0,8              | 0,2         | 14,7         | 62,6                          | 399             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77   | 200          |             | 1,9              | 2,3         | 15,7         | 91,1                          | 77              | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289   | 150          |             | 22,2             | 25,9        | 13,6         | 374,8                         | 289             | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383   | 180          |             | 0,1              | 0,0         | 25,5         | 101,7                         | 383             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>640</b>   |             | <b>29,3</b>      | <b>28,8</b> | <b>87,0</b>  | <b>720,6</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392   | 190/10       |             | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392             | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 50           |             | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5                         | ТТК № 9         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   |             | <b>4,5</b>       | <b>5,2</b>  | <b>57,4</b>  | <b>306,6</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              |             | <b>44,9</b>      | <b>46,0</b> | <b>203,2</b> | <b>1 420,7</b>                |                 |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

«Утверждено»



Директор \_\_\_\_\_

Согласовано



Директор \_\_\_\_\_

3 день

|  | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|  |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174  | 200          |             | 5,7              | 9,8         | 41,2         | 284,5                         | 174             | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6  | 5            |             | 0,0              | 3,6         | 0,0          | 37,4                          | 6               | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/10/7     |             | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |             | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>442</b>   |             | <b>8,9</b>       | <b>13,6</b> | <b>70,7</b>  | <b>455,5</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 150          |             | 0,8              | 0,2         | 14,7         | 62,6                          | 399             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овоши по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82   | 200          |             | 2,3              | 2,2         | 16,2         | 94,4                          | 82              | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247  | 80           |             | 8,7              | 4,1         | 2,2          | 80,0                          | 247             | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125  | 130          |             | 2,5              | 3,5         | 20,9         | 129,6                         | 125             | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 180          |             | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>690</b>   |             | <b>19,1</b>      | <b>9,2</b>  | <b>85,0</b>  | <b>507,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Подливки</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372   | 200          |             | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,6                          | 372             | 2011             |
| ПРЯНИК   | 50           |             | 3,0              | 2,4         | 37,5         | 183,0                         | ТТК № 8         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   |             | <b>3,2</b>       | <b>2,6</b>  | <b>60,7</b>  | <b>278,6</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              |             | <b>32,0</b>      | <b>25,6</b> | <b>231,1</b> | <b>1 304,1</b>                |                 |                  |

4 день

«Утверждено»  
 «СЮБ-К»  
 Директор

Согласовано  
 Директор

*И.И.И.*

Прием пищи, наименование блюда

|  | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|  |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185   | 200/5        |             | 6,1              | 2,9         | 31,0         | 173,8                         | 185             | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394   | 200          |             | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394             | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6  | 5            |             | 0,0              | 3,6         | 0,0          | 37,4                          | 6               | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |             | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | ТТК №6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>440</b>   |             | <b>11,3</b>      | <b>9,2</b>  | <b>61,2</b>  | <b>377,4</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368  | 100          |             | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 368             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>100</b>   |             | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>7,9</b>   | <b>41,7</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная) |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
|  | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57   | 200          |             | 1,5              | 4,0         | 10,0         | 82,5                          | 57              | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287  | 70           |             | 9,1              | 10,3        | 8,4          | 166,0                         | 287             | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348   | 30           |             | 0,4              | 1,4         | 2,0          | 24,5                          | 348             | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205  | 130/5        |             | 4,9              | 4,1         | 31,4         | 186,7                         | 205             | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 180          |             | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>725</b>   |             | <b>20,7</b>      | <b>20,4</b> | <b>101,9</b> | <b>686,2</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ВАФЛИ  | 50           |             | 1,4              | 1,7         | 38,7         | 177,0                         | ТТК № 10        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (вяжом) №376   | 200          |             | 0,5              | 0,1         | 28,3         | 116,4                         | 376             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   |             | <b>1,9</b>       | <b>1,8</b>  | <b>67,0</b>  | <b>293,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              |             | <b>34,8</b>      | <b>31,6</b> | <b>238,0</b> | <b>1 398,7</b>                |                 |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием Детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено  
 Директор



Согласовано  
 Директор



5 день

Пример пищи, наименование блюда

|   | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|   |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93  | 200/2        |             | 5,8              | 5,1         | 19,7         | 149,9                         | 93              | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3  | 30/5/10      |             | 4,4              | 6,7         | 14,6         | 141,6                         | 3               | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392  | 190/10       |             | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>447</b>   |             | <b>10,3</b>      | <b>11,8</b> | <b>44,1</b>  | <b>330,9</b>                  |                 |                  |
| <b>П Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399   | 150          |             | 0,8              | 0,2         | 14,7         | 62,6                          | 399             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежкла отварная) |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
|   | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135  | 200          |             | 1,5              | 3,0         | 8,8          | 71,7                          | 135             | 2004             |
| ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ №304   | 150          |             | 25,4             | 27,3        | 25,3         | 454,3                         | 304             | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383  | 180          |             | 0,1              | 0,0         | 25,5         | 101,7                         | 383             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>640</b>   |             | <b>32,1</b>      | <b>30,9</b> | <b>91,9</b>  | <b>781,3</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 50           |             | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5                         | ТТК № 9         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393   | 180/10/7     |             | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>250</b>   |             | <b>4,5</b>       | <b>5,2</b>  | <b>57,4</b>  | <b>306,6</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              |             | <b>47,7</b>      | <b>48,1</b> | <b>208,1</b> | <b>1 481,4</b>                |                 |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено  
 Директор



Согласовано  
 Директор



6 день

Прием пищи, наименование блюда

|   | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|   |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРСКУЛЕСОВАЯ) №168   | 200          |             | 7,5              | 8,2         | 33,8         | 245,0                         | 168             | 2011             |
| МАСЛО (ГОРЧИМИ) №6  | 5            |             | 0,0              | 3,6         | 0,0          | 37,4                          | 6               | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 180/10/7     |             | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           |             | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>442</b>   |             | <b>10,7</b>      | <b>12,0</b> | <b>63,3</b>  | <b>416,0</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399   | 150          |             | 0,8              | 0,2         | 14,7         | 62,6                          | 399             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежа отварная) |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67   | 200          |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247   | 80           |             | 1,5              | 4,0         | 7,2          | 71,6                          | 67              | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125   | 130          |             | 8,7              | 4,1         | 2,2          | 80,0                          | 247             | 2011             |
| КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376  | 180          |             | 2,5              | 3,5         | 20,9         | 129,6                         | 125             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |             | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8                          | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>690</b>   |             | <b>2,0</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,7</b>  | <b>61,2</b>                   | <b>ТТК №7</b>   |                  |
| <b>Подлинк</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372  | 200          |             | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,6                          | 372             | 2011             |
| ПРЯНИК  | 50           |             | 3,0              | 2,4         | 37,5         | 183,0                         | ТТК № 8         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>250</b>   |             | <b>3,2</b>       | <b>2,6</b>  | <b>60,7</b>  | <b>278,6</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              |             | <b>33,0</b>      | <b>25,8</b> | <b>214,7</b> | <b>1 241,8</b>                |                 |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждено"

Директор



Согласовано

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Цена порции

Питательные вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

|                                   |            |  |             |             |             |              |        |      |
|-----------------------------------|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|------|
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 200        |  | 5,7         | 9,8         | 41,2        | 284,5        | 174    | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397              | 200        |  | 3,9         | 3,3         | 16,7        | 113,2        | 397    | 2011 |
| МАСЛО (ТОПЧИЯМИ) №6               | 10         |  | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 74,8         | 6      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40         |  | 3,0         | 0,2         | 19,5        | 91,9         | ТТК №6 |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>450</b> |  | <b>12,7</b> | <b>20,6</b> | <b>77,5</b> | <b>564,4</b> |        |      |

II Завтрак

|                             |            |  |            |            |             |             |     |      |
|-----------------------------|------------|--|------------|------------|-------------|-------------|-----|------|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100        |  | 0,4        | 0,4        | 9,5         | 45,6        | 368 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>100</b> |  | <b>1,5</b> | <b>0,5</b> | <b>21,0</b> | <b>96,0</b> |     |      |

Обед

|  |            |  |             |             |             |              |                 |      |
|--|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|------|
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50         |  | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 21,4         | ТТК № 1,2,3,4,5 |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82   | 200        |  | 2,3         | 2,2         | 16,2        | 94,4         | 82              | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302   | 150        |  | 12,5        | 11,5        | 15,1        | 216,6        | 302             | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383   | 180        |  | 0,1         | 0,0         | 25,5        | 101,7        | 383             | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30         |  | 2,3         | 0,2         | 15,1        | 71,0         | ТТК №6          |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30         |  | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         | ТТК №7          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>640</b> |  | <b>20,0</b> | <b>14,3</b> | <b>85,0</b> | <b>552,4</b> |                 |      |

Полдник

|                                      |            |  |             |             |              |                |          |      |
|--------------------------------------|------------|--|-------------|-------------|--------------|----------------|----------|------|
| КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 200        |  | 0,5         | 0,1         | 28,3         | 116,4          | 376      | 2011 |
| ВАФЛИ                                | 50         |  | 1,4         | 1,7         | 38,7         | 177,0          | ТТК № 10 |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>250</b> |  | <b>1,9</b>  | <b>1,8</b>  | <b>67,0</b>  | <b>293,4</b>   |          |      |
| <b>Всего за день:</b>                |            |  | <b>36,1</b> | <b>37,2</b> | <b>250,5</b> | <b>1 506,2</b> |          |      |



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждено:

Директор



Согласовано:

Директор

*Л. В. Ветт*  
*Л. Н. Павлова*

8 день

Прием пищи, наименование блюда

|  | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба №175   | 200          |             | 5,8              | 6,7         | 36,7         | 236,3          | 175                           | 2011         |                  |
| Сыр (порциями) №7  | 10           |             | 2,2              | 2,9         | 0,0          | 35,3           | 7                             | 2011         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395  | 200          |             | 3,1              | 2,4         | 17,0         | 102,5          | 395                           | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |             | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9           | ТТК №6                        |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>450</b>   |             | <b>14,1</b>      | <b>12,2</b> | <b>73,2</b>  | <b>466,0</b>   |                               |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 150          |             | 0,8              | 0,2         | 14,7         | 62,6           | 399                           | 2011         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>    |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свегла отварная) | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4           | ТТК № 1,2,3,4,5               |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77   | 200          |             | 1,9              | 2,3         | 15,7         | 91,1           | 77                            | 2011         |                  |
| КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455  | 70           |             | 9,0              | 11,6        | 9,1          | 179,6          | 455                           | 2004         |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205  | 130/5        |             | 4,9              | 4,1         | 31,4         | 186,7          | 205                           | 2011         |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383   | 180          |             | 0,1              | 0,0         | 25,5         | 101,7          | 383                           | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0           | ТТК №6                        |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2           | ТТК №7                        |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>695</b>   |             | <b>21,0</b>      | <b>18,6</b> | <b>113,8</b> | <b>711,7</b>   |                               |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 50           |             | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5          | ТТК № 9                       |              |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/10/7     |             | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7           | 393                           | 2011         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   |             | <b>4,5</b>       | <b>5,2</b>  | <b>57,4</b>  | <b>306,6</b>   |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              |             | <b>40,4</b>      | <b>36,2</b> | <b>259,1</b> | <b>1 546,9</b> |                               |              |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

«Утверждено»  
 Директор \_\_\_\_\_



9 день

Согласовано  
 Директор \_\_\_\_\_



| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|   |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93  | 200/2        |             | 5,8              | 5,1         | 19,7         | 149,9                         | 93              | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1   | 40/10        |             | 3,2              | 7,5         | 20,2         | 169,5                         | 1               | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392  | 190/10       |             | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>452</b>   |             | <b>9,1</b>       | <b>12,6</b> | <b>49,7</b>  | <b>358,8</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399   | 150          |             | 0,8              | 0,2         | 14,7         | 62,6                          | 399             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежгла отварная) | 50           |             | 0,8              | 0,1         | 4,4          | 21,4                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №80  | 200          |             | 1,9              | 2,2         | 13,5         | 81,9                          | 80              | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289  | 150          |             | 22,2             | 25,9        | 13,6         | 374,8                         | 289             | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376  | 180          |             | 0,4              | 0,1         | 25,4         | 104,9                         | 376             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           |             | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | ТТК №6          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           |             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ТТК №7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>640</b>   |             | <b>29,7</b>      | <b>28,8</b> | <b>81,8</b>  | <b>705,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| ПРЯНИК  | 50           |             | 3,0              | 2,4         | 37,5         | 183,0                         | ТТК № 8         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 180/10/7     |             | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>250</b>   |             | <b>3,2</b>       | <b>2,4</b>  | <b>47,5</b>  | <b>224,7</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              |             | <b>42,8</b>      | <b>44,0</b> | <b>193,7</b> | <b>1 351,1</b>                |                 |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано

Директор

*А.Н. Ковалева*

"Утверждаю"

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

|                                    | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 200/5        |             | 6,1              | 2,9         | 31,0        | 173,8                         | 185          | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) №6                | 10           |             | 0,1              | 7,3         | 0,1         | 74,8                          | 6            | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394                 | 200          |             | 3,0              | 2,5         | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40           |             | 3,1              | 0,2         | 20,1        | 94,7                          | ТТК №6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>455</b>   |             | <b>12,3</b>      | <b>12,9</b> | <b>66,8</b> | <b>440,6</b>                  |              |                  |

II Завтрак

|                             |            |  |            |            |             |             |     |      |
|-----------------------------|------------|--|------------|------------|-------------|-------------|-----|------|
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399           | 150        |  | 0,8        | 0,2        | 14,7        | 62,6        | 399 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>150</b> |  | <b>0,8</b> | <b>0,2</b> | <b>14,7</b> | <b>62,6</b> |     |      |

Обед

|   |            |  |             |             |             |              |                 |      |
|---|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|------|
| Овощи по сезону (или огурец свежий или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50         |  | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 21,4         | ТТК № 1,2,3,4,5 |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57  | 200        |  | 1,5         | 4,0         | 10,0        | 82,5         | 57              | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304  | 150        |  | 25,4        | 27,3        | 25,3        | 454,3        | 304             | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392  | 190/10     |  | 0,1         | 0,0         | 9,8         | 39,4         | 392             | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30         |  | 2,3         | 0,2         | 15,1        | 71,0         | ТТК №6          |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30         |  | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         | ТТК №7          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>640</b> |  | <b>32,1</b> | <b>31,9</b> | <b>89,0</b> | <b>778,2</b> |                 |      |

Полдник

|                                |            |  |             |             |              |                |          |      |
|--------------------------------|------------|--|-------------|-------------|--------------|----------------|----------|------|
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 200        |  | 0,0         | 0,0         | 15,5         | 61,9           | 376      | 2011 |
| ВАФЛИ                          | 50         |  | 1,4         | 1,7         | 38,7         | 177,0          | ТТК № 10 |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>250</b> |  | <b>1,4</b>  | <b>1,7</b>  | <b>54,2</b>  | <b>238,9</b>   |          |      |
| <b>Всего за день:</b>          |            |  | <b>46,6</b> | <b>46,7</b> | <b>224,7</b> | <b>1 520,3</b> |          |      |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет



Утверждаю  
Директор

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|
| Итого за период            | 403,6 | 457,0 | 2 263,7 | 14 355,4 |
| Среднее значение за период | 40,4  | 45,7  | 226,4   | 1435,5   |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: ХлебПродлинформ, 2004. - 640с.

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

Согласовано

Директор

*[Handwritten signature]*

