

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



СОГЛАСОВАНО:
Директор

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

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



Заведующий

Директор

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							
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	200	5,46	7,20	35,12	240,20	174	2017
БЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
ТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3	2017
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
Итого за прием пищи:	500	17,55	16,36	83,29	586,80		



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

рждаю

ектор

Handwritten signature

Согласовано

Директор

Handwritten signature

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОТТЕЛИ С РИСОМ №307К	90	11,10	10,60	12,70	192,60	307К	2016
ТУСТА ТУШЕНАЯ № 139	160	3,06	5,52	28,30	129,70	139	2017
С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
го за прием пищи:	500	18,31	16,62	71,35	480,63		

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



тверждаю

Директор

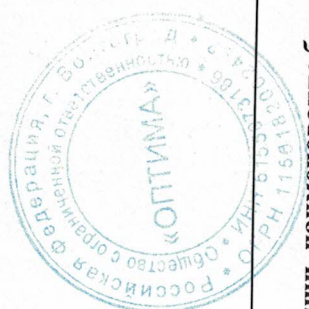
Согласовано

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,36	20,00	30,20	345,80	492	2004
ВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,41	0,05	0,84	5,00	ТТК№1	
ОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
того за прием пищи:	510	19,20	20,55	67,67	516,20		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к плану питания
Пятидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждаю

Директор
[Signature]

Согласовано

Директор

[Signature]

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с овощами №229	90	9,10	11,60	10,90	142,30	229	2017
Пюре картофельное с маслом №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
Пюре картофельное с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Пюре пшеничное	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	500	16,39	16,60	71,80	470,03		

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



Согласовано

Директор

[Handwritten signature]

5 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 ДРУЖБА АСЛОМ №175	160	9,86	11,92	27,76	206,00	175	2017
	50	4,50	4,00	25,10	175,00		
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
	560	15,16	16,52	82,16	507,40		
Итого за прием пищи:							

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



верждаю

директор

[Handwritten signature]

Согласовано

Директор

[Handwritten signature]

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
АША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,80	33,81	211,64	181	2017
УТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3	2017
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
РУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
того за прием пищи:	560	16,76	18,06	75,65	527,64		

[Handwritten signature]

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



Согласовано
Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЕЛЕТКА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С ОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К ОМЛЕТ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 ОМЛЕТ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 КАБАЧКОВАЯ ТТК№88 ПШЕНИЧНЫЙ за прием пищи:	90/30	10,80	11,20	22,70	230,10	455/363К	2016
	130	3,99	4,34	17,72	125,90	303	2017
	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
	50	0,90	4,30	3,75	57,70	ТТК №88	
	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК№6	
	530	18,26	20,14	67,86	526,60		

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



Заведующий

Директор

Согласовано

Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	18,29	305,00	259	2017
Й С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	500	19,20	19,10	75,07	578,33		

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



рждаю

ектор

[Signature]

Согласовано

Директор

[Signature]

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307К/363К	2016
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70	203	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК №6	
то за прием пищи:	500	18,43	17,30	74,25	532,20		

[Signature]

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



Заведующий

Директор

Согласовано

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,63	16,20	23,38	258,60	289	2017
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,41	0,05	0,84	5,00	ТТК№1	
МПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
БЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	510	18,47	16,75	60,85	429,00		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	177,73	178,00	729,95	5 154,83
Среднее значение за период	17,75	17,80	74,46	521,47
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

ник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. бьяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

ник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. / НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель ский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

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