

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

СОВАНО: 3-08607697

**Питанием**

**Возрастной группы 7-11 лет**

2024-2025 yearbook page

ШКОЛ Краевого центра ССН

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

Утверждаю

Директор

*[Signature]*



1 день

|                                            |              | 1 день           |         |             |                          |            |                  |  |  |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|------------------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |  |  |
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |            |                  |  |  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                          |            |                  |  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174 | 200          | 5,46             | 7,20    | 35,12       | 240,20                   | 174        | 2017             |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)         | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                    | ТТК№7      |                  |  |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3              | 35/5/10      | 5,80             | 6,00    | 11,60       | 147,00                   | 3          | 2017             |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ 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                   |            |                  |  |  |

№504 Краткосрочная ссн

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

Утверждаю

Директор

*Александр*



2 день



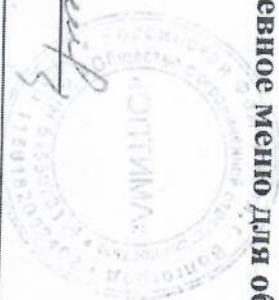
| Присм пищи, наименование блюда |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | энергетическая ценность | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------|------------------|
|                                |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |            |                  |
| 2 день                         |     |              |                  |         |             |                         |            |                  |
| Завтрак                        |     |              |                  |         |             |                         |            |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К          | 90  | 11,10        | 10,60            | 12,70   | 192,60      | 307К                    | 2016       |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139          | 160 | 3,06         | 5,52             | 28,30   | 129,70      | 139                     | 2017       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685     | 200 | 0,20         | 0,00             | 9,20    | 42,00       | 685                     | 2011       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50  | 3,95         | 0,50             | 21,15   | 116,33      | ТТК№6                   |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 500 | 18,31        | 16,62            | 71,35   | 480,63      |                         |            |                  |

МБОУ Красногорская СОШ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ЗАВТРАКИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ МОУ

Утверждено

Директор



3 день



| Присл пиши, наименование блюда                 |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, г | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------|------------|------------------|
|                                                |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                            |            |                  |
| Завтрак                                        |     |              |                  |         |             |                            |            |                  |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ № 492                            | 200 | 15,36        | 20,00            | 30,20   | 345,80      | 492                        | 2004       |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий) | 60  | 0,41         | 0,05             | 0,84    | 5,00        | ТТК№1                      |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349                     | 200 | 0,30         | 0,00             | 16,00   | 66,40       | 349                        | 2017       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)             | 50  | 3,13         | 0,50             | 20,63   | 99,00       | ТТК№7                      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 510 | 19,20        | 20,55            | 67,67   | 516,20      |                            |            |                  |

МБОУ Красноводская СШ

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

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор



4 день

| 4 день                                |              |                  |         |             |                         |            |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------|------------------|
| Принем пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептур | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |            |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                         |            |                  |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | 90           | 9,10             | 11,60   | 10,90       | 142,30                  | 229        | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310      | 160          | 3,04             | 4,50    | 24,55       | 151,40                  | 310        | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686          | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                   | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                  | ТТК№6      |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 16,39            | 16,60   | 71,80       | 470,03                  |            |                  |

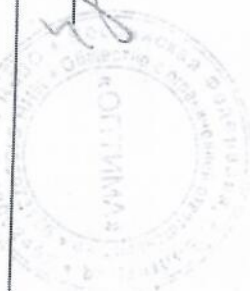
№509 Кухонно-механика Сем

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

Утверждаю

Директор

*Машин*



5 день



| Прием пищи, наименование блюда                           |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------|------------------|
|                                                          |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |              |                  |
| Завтрак                                                  |  |              |                  |         |             |                          |              |                  |
| КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 |  | 160          | 9,86             | 11,92   | 27,76       | 206,00                   | 175          | 2017             |
| СЮБА СЕМЕЙКА                                             |  | 50           | 4,50             | 4,00    | 25,10       | 175,00                   |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                      |  | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                    | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                              |  | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                    | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:                                     |  | 560          | 15,16            | 16,52   | 82,16       | 507,40                   |              |                  |

Итого к употреблению сел

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

Утверждаю

Директор

*Handwritten signature*



6 день



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

*Меню краснотелки сс*

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

Утверждаю

Директор

*Мещеряков*

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

|                                                                    |       |       |       |       |        |          |      |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|------|
| КОЛЛЕТА РУШЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №455/363К | 90/30 | 10,80 | 11,20 | 22,70 | 230,10 | 455/363К | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303                                 | 130   | 3,99  | 4,34  | 17,72 | 125,90 | 303      | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685                                         | 200   | 0,20  | 0,00  | 9,20  | 42,00  | 685      | 2011 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88                                             | 50    | 0,90  | 4,30  | 3,75  | 57,70  | ТТК №88  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                     | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 70,90  | ТТК№6    |      |
| Итого за прием пищи:                                               | 530   | 18,26 | 20,14 | 67,86 | 526,60 |          |      |



ШБОУ Красногорского СЗ

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

Утверждаю

Директор

*Handwritten signature*

8 день

Согласовано

Директор ШБОУ



| Прием пищи, наименование блюда     |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259          |  | 200          | 11,92            | 18,10   | 18,29       | 305,00                        | 259          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                |  | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     |  | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | ТТК№6        |                  |
| ХЛЕБ 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                        |              |                  |

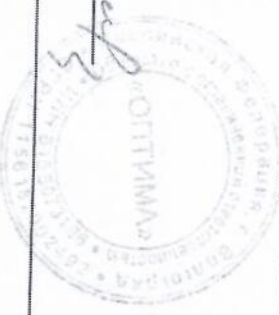
№ 504 Крайневого детского сада

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

Утверждаю

Директор

*М.А. Сидорова*



9 день

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

|                                              |       |       |       |       |        |           |      |
|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------|------|
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К | 90/30 | 11,30 | 11,30 | 14,10 | 205,60 | 307К/363К | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203    | 150   | 4,46  | 5,70  | 30,46 | 195,70 | 203       | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                 | 200   | 0,30  | 0,00  | 15,20 | 60,00  | 686       | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 70,90  | ТТК №6    |      |
| Итого за прием пищи:                         | 500   | 18,43 | 17,30 | 74,25 | 532,20 |           |      |

Согласовано

Директор

*М.А. Сидорова*



№503 Крайневская Саша

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

Утверждаю

Директор

*Михайлов*



10 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |            |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                         |            |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                             | 200          | 14,63            | 16,20   | 23,38       | 258,60                  | 289        | 2017             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурец соленый/отурец свежий) | 60           | 0,41             | 0,05    | 0,84        | 5,00                    | ТТК№1      |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349                     | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                   | 349        | 2017             |
| ХЛЕБ 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                  |            |                  |

# 10-ти 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      |          |

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

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. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.