

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

YTBEPЖДАЮ

11 ner MKOY

Утверждаю:

Cornacobaho, we will have been a second of the second of t

	í	q	
	ł	ė	
	٩	ė	
	ţ		
y			

	Macca	П	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
лумем пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак			de de la companya de	
KAIIIA BA3KAA MOJOYHAA ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	-	
БУТЕРБРОД С MACЛОМ №1 (БАТОН) 40/10	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
4AЙ C CAXAPOM №685	180	0,18	00,00	13,50	52,20	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	TKN6338	
Итого за прием пищи:	530	14,34	18,09	72,82	464,40		
Всего за день:	530	14,34	18,09	72,82	464,40		

11 ner MKOy

Утверждаю:

Согласовано: Директор:

		2 день	P				
CHOILE AND THE CONTRACT CONTRACT MORAL	Macca	П	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ пепеп-	Сбопник
ириси пища, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	Typsi	рецептур
		Завтрак	ak				
TEФTEЛИ C PUCOM C COYCOM TOMATHIM Ne307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,	09	090	010			70.71.00	2002
капуста квашеная,,огурец сол., помидор сол.)	3	2000			07,61	/0,/1,80	707
ЧАЙ C CAXAPOM №685	180	0,18	00'0	13,50	52,20	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10		TTK №6	
Итого за прием пищи:	260	20,57	16,20	73,88			
Всего за день:	999	20,57	16,20	73.88			

11 ner MKOY

Утверждаю

Согласовано:

Директор:



3 день

	Macca	П	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	05'9	21,80	205,00		
BYTEPBPOД C CLIPOM № 3 (BATOH)35/5/10	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	00,00	15,00	58,00	685	2011
HEYEHBE Ne9	50	3,80	4,90	35,60	187,00	6	
Итого за прием пищи:	200	15,60	19,70	87,23	587,00		
Всего за день:	200	15,60	19,70	87,23	587,00		

11 ner MKOY

Утверждаю;

CPEAHAR UNCOLOR OF THE STATE OF	0
Auperdop Annual Mark	
4 день	Пищевые вещества
	Magae

		Annual contract of the Contrac	The second secon		- Control of the Cont	1	
	Macca	П	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
прием пищи, наименование олюда	нирции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак			Providentalis de la companya del la companya de la	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	09	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
KOMIIOT ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	00,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	TTK №68	
Итого за прием пищи:	500	19,94	20,38	68,23	539,80		
Всего за день:	500	19,94	20,38	68,23	539,80		
							Perference and a second

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

Утверждаю 3-к., вто с с с с с с с с с с с с с с с с с с с					Aupektop: Act Dolomer Con Barrel	THE CPEANAR WAS A STATE OF THE	
		5 день	Ib			THY BE	
	Macca	II	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак				
JIAITILIEBHIAK C TBOPOFOM C COYCOM MOJIOЧНЫМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20	168	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	982	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	TKNe338	
Итого за прием пищи:	009	17,70	16,40	75,80	490,60		
Всего за день:	009	17,70	16,40	75,80	490,60		

10-ти дневное женю для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 ner MKOY

Утверждами воли и предостава в				THOE KYSEHAO	Courte Co		
		9 день	Р	ruin.	The Comment of the Control of the Co		
	Macca	Ш	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	21,80	205,00		
EYTEPBPOJI C CLIPOM № 3 (BATOH)35/5/10	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	00,00	15,00	58,00	685	2011
AЙЦО BAPEHOE № 337	40	5,50	5,00	0,30	09'89		
Итого за прием пищи:	490	17,30	19,80	51,93	468,60		
Всего за день:	490	17,30	19,80	51,93	468,60		

11 ner MKOY

Утверждаю у предоставляющий пр		7 день	4		Amp in the factor of the facto	STATE OF STA	
	Macca	Ш	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак				
KOTJIETBI PYBJIEHBIE ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ TOMATHBIM №294A	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294A	
KAIIIA ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	2,00	20,43	145,31		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	09	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С CAXAPOM №685	180	0,18	00,00	13,50	52,50	685	2011
XJIEB IIEKJIEBAHHЫЙ TTK №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	TTK №68	
Итого за прием пищи:	540	19,45	20,06	60,54	517,91		
Всего за день:	540	19,45	20,06	60,54	517,91		

11 ner MKOY

Утверждаю:					Директор:	STATE OF THE PARTY	
		8 день	10			Social States	
	Macca	П	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак				
TEФTEJIИ C PИCOM C COYCOM TOMATHЫM N5307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0000	20,40	84,30	639	2004
XJIEB IIEKJIEBAHHЫЙ TTK №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	TTK №68	
Итого за прием пищи:	200	18,78	20,11	78,96	573,30		
Всего за день:	200	18,78	20,11	78,96	573,30		

11 ner MKOY

оптоград

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:



CHANGE OF THE PARTY OF THE PART		Сборн	рецепл
September 1		№ рецеп-	туры
		Энергети-ческая № рецеп-	ценность, ккал
*		ества	Углеводы, г
	Ъ	Пищевые вещества	Жиры, г
	9 день	П	Белки, г
		Macca	порции
			Црием пищи, наименование олюда

	Масса	Ш	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	ак				
KAIIIA MOJOYHAA OBCAHAA BA3KAA C MACJIOM №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)30/20	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
HAЙ C CAXAPOM №685	180	0,18	00,00	13,50	52,50	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	TKN6338	
Итого за прием пищи:	530	14,41	16,10	79,83	513,70		
Всего за день:	530	14,41	16,10	79,83	513,70		

11 ner MKOY

отрад «

Утверждаю

CHINE CPETHAR ON OFPADCKON ON OFPADCKON ON OFPADCKON ON OFFADCKON Согласованов Директория директор

		CONTRACTOR					
		10 день	HB				
	Macca	П	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая № рецеп- Сборник	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Section Sectio	Typы	рецептур
		Завтрак	ак				

Прием пищи, наименование олюда порции	Macca	Пищевые вещества	ества	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
	и Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
	Завтрак	ак				
KOTJETLI PLIEHLIE "JHOBITEJILCKIE" №390 90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	2004
<u>РИС ОТВАРНОЙ №304</u> 150	3,80	6,80	38,90	219,30		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор 60 св. капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	09'0	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
HAЙ C CAXAPOM II JIMOHOM №686	0,27	00,00	13,68	54,00		
XJIEB ITEKJIEBAHHBIЙ TTK №68	3,30	09'0	17,10		90,50 TTK№68	
Итого за прием пищи:	19,57	15,80	77,33	496,00		
Всего за день: 530	19,57	15,80	77,33	496,00		-

итого по примерному меню

Итого	9	Ж	yr	ккал
Итого за период	177,66	182,64	726,55	5 169,02
Среднее значение за период	17,77	18,26	72,66	516,90
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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