



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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор:



**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША вязкая молочная из риса и пшеницы №175 | 200          | 11,40            | 10,20   | 34,70       | 220,60                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД с маслом №1 (БАТОН) 40/10         | 50           | 2,36             | 7,49    | 14,89       | 146,00                        | 1            | 2017             |
| ЧАЙ с САХАРОМ №685                          | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,20                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                 | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | ТК№338       |                  |
| 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                        |              |                  |

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



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363                                            | 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., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.) | 60           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                                                                    | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,20                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                                 | 50           | 3,90             | 0,50    | 24,10       | 116,80                        | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                  | 560          | 20,57            | 16,20   | 73,88       | 517,71                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                        | 560          | 20,57            | 16,20   | 73,88       | 517,71                        |              |                  |

**10-ти дневное меню для**

**Утверждаю:**



Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор: \_\_\_\_\_

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 200          | 5,80             | 6,50         | 21,80        | 205,00                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)35/5/10      | 50           | 5,80             | 8,30         | 14,83        | 137,00                        | 3            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                        | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                | 50           | 3,80             | 4,90         | 35,60        | 187,00                        | 9            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>500</b>   | <b>15,60</b>     | <b>19,70</b> | <b>87,23</b> | <b>587,00</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     | <b>500</b>   | <b>15,60</b>     | <b>19,70</b> | <b>87,23</b> | <b>587,00</b>                 |              |                  |

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | Жиры, г          |         | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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.) | 60           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20                         | 70,71,80     | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639                                                   | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | 639          | 2004             |
| ХЛЕБ 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                        |              |                  |
| Всего 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 МКОУ



Утверждаю:



5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168 | 250          | 16,90            | 15,80   | 46,50       | 364,20                        | 168          |                  |
| 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                         | ТК№338       |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 600          | 17,70            | 16,40   | 75,80       | 490,60                        |              |                  |
| Всего за день:                              | 600          | 17,70            | 16,40   | 75,80       | 490,60                        |              |                  |

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

6 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 200          | 5,80             | 6,50    | 21,80       | 205,00                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)35/5/10      | 50           | 5,80             | 8,30    | 14,83       | 137,00                        | 3            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                        | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337                        | 40           | 5,50             | 5,00    | 0,30        | 68,60                         |              |                  |
| 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                        |              |                  |

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор: \_\_\_\_\_



**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294А                                  | 90/30        | 12,10            | 14,60   | 14,60       | 252,60                        | №294А        |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                 | 150          | 4,59             | 5,00    | 20,43       | 145,31                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 60           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                                                                  | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,50                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                            | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                         | ТТК №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                        |              |                  |

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

8 день

| 8 день                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 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             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | 639          | 2004             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                   | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 500          | 18,78            | 20,11   | 78,96       | 573,30                        |              |                  |
| Всего за день:                             | 500          | 18,78            | 20,11   | 78,96       | 573,30                        |              |                  |

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

9 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 200          | 10,53            | 15,50   | 34,40       | 298,20                        |              |                  |
|                                            | 50           | 3,30             | 0,20    | 22,20       | 117,40                        | 2            | 2004             |
|                                            | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,50                         | 685          | 2011             |
|                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | TKN№338      |                  |
|                                            |              | 530              | 14,41   | 16,10       | 79,83                         | 513,70       |                  |
| Итого за прием пищи:                       |              |                  |         |             | 513,70                        |              |                  |
| Всего за день:                             |              |                  |         |             | 513,70                        |              |                  |

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:



**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                 | 90           | 11,60            | 8,30    | 5,90        | 119,00                        | 390          | 2004             |
| РИС ОТВАРНОЙ №304                                                                  | 150          | 3,80             | 6,80    | 38,90       | 219,30                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 60           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                       | 180          | 0,27             | 0,00    | 13,68       | 54,00                         |              |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                           | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК№68       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                               | 530          | 19,57            | 15,80   | 77,33       | 496,00                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                     | 530          | 19,57            | 15,80   | 77,33       | 496,00                        |              |                  |

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б      | ж      | уг     | 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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