



УТВЕРЖДАЮ:

Иванов И.И.



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

Савченко Б.В.

13.01.2025г.

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

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя школа № 2 г. Дубовки Дубовского муниципального района

Волгоградской области (МКОУ СШ № 2 г. Дубовки)

Челюссинская начальная школа филиал МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

2025 год

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУШ № 2 г.Дубовки

Утверждаю:



Согласовано:
 Директор:
 Савченко Г.Г.
 13.01.2025г.

1 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 №175	200	11,40	10,20	34,70	226,20			
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	470,00			

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУШ № 2 г. Дубовки

Утверждаю:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025 г.



2 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТРЕФЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (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 обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся горячим питанием 11 лет МКОУШ № 2 г.Дубовки

Утверждено:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025 г.



3 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
Итого за прием пищи:	500	15,60	19,70	87,23	587,00		
Всего за день:	500	15,60	19,70	87,23	587,00		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся горячим питанием 11 лет МКОУШ № 2 г. Дубовки

Утверждаю:



Кирилов Д.Г.

Согласовано:



Директор:
Савченко Г.Г.
13.01.2025 г.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отурец св., помидор св., капуста квашеная, отурец 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 МКОУСШ № 2 г.Дубовки

Утверждаю:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025г



5 День

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 МКОУСШ № 2 г.Дубовки

Утверждаю:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025г



6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	21,80	227,00			
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	490,60			

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУШ № 2 г. Дубовки

Утверждаю:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025 г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОГТЕТЫ 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	60,54	517,91		
Всего за день:	540	19,45	20,06	60,54	60,54	517,91		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУСШ № 2 г. Дубовки

Утверждаю:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025 г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ТРЕТЕЛИ 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 МКОУСП № 2 г.Дубовки



Утверждаю:

Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.
13.01.2025 г.



9 День

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20		2	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)30/20	50	3,30	0,20	22,20	117,40		685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50		ТК№338	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60			
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			

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся горячим питанием
11 лет МКОУСШ № 2 г. Дубовки**

Утверждаю:



Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Савченко Г.Г.

13.01.2025г



10 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КОГТЕЛЕТЫ 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 МКОУШ № 2 г.Дубовки

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	177,66	182,64	726,55	5169,02 301,205 г
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 НИЗД 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.