



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МКОУ

Тарасова А. В. И. Р.



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

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



Утверждаю: _____

Согласовано: _____

Директор: _____

Теремова Н. В.



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	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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор: *Маслова В.В.*
Терехова А.В. З.П.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30 _v	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 обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



Согласовано:



Директор: *М.В. Горюнов*

Терехова Н.В.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
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 возрастной группы 7-
11 лет МКОУ**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор: *И. В. Жуковская*
Жуковская И. В.



4 день

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

Согласовано: Для

Директор: *Михаил Терехов*
Терехов Н.В.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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		



Утверждаю: _____



Согласовано: _____

Директор: _____

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	210	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:	500	17,30	19,80	51,93	490,60		
Всего за день:	500	17,3	19,8	51,93	490,6		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор: *Торшова К.В.*
Торшова К.В.



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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: _____

Торжкова Н. В. Д.П.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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: *МКОУ Тореевская СОШ*
Тореева К. В.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №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	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338
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 возрастной группы 7-11 лет МКОУ



Утверждаю:

Согласовано:
 Директор: *Ирина Терягова*
Терягова И.В.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390
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
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	2004

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.