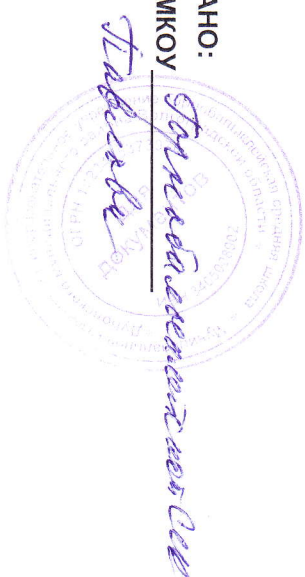




УТВЕРЖДАЮ:

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

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР ИКОУ





Утверждаю:

Согласовано:  
Директор:



1 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗАЯ 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 (БЫЛОКО) №338              | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | ТК№338       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 530          | 14,34            | 18,09   | 72,82       | 470,00                        |              |                  |
| Всего за день:                           | 530          | 14,34            | 18,09   | 72,82       | 470,00                        |              |                  |



Утверждаю:

Согласовано:  
Директор: *И.И. С. Давыдов*



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 (говядина)                                 | 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 (отуpec св.,помидор св., капуста квашеная.,отуpec 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                        |              |                  |



Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

*И.В.Васильева*

3 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 | 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 |     |      |



Согласовано:  
 Директор: *И.В. Сидорова*  
*И.В. Сидорова*

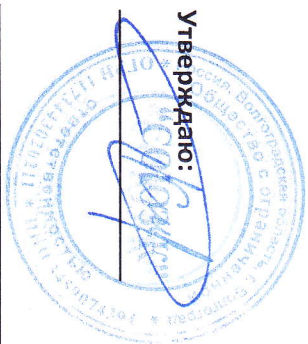
4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПЮВ 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                        |              |                  |



5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | 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                 | 100          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | ТК№338       |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 550          | 17,70            | 16,40   | 75,80       | 490,60                        |              |                  |
| Всего за день:                              | 550          | 17,70            | 16,40   | 75,80       | 490,60                        |              |                  |



Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

6 день

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338               | 100          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | ТК№338       |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕННОЕ № 337                       | 40           | 5,50             | 5,00    | 0,30        | 68,60                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 600          | 17,90            | 20,40   | 66,23       | 559,00                        |              |                  |
| Всего за день:                            | 600          | 17,9             | 20,4    | 66,23       | 559                           |              |                  |



Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

*Иванов И.И.*

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ №294А                                 | 90/30        | 12,10            | 14,60   | 14,60       | 252,60                        | №294А        |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303                                                    | 150          | 4,59             | 5,00    | 20,43       | 145,31                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор<br>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                        |              |                  |



Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

*И. И. Сидорова*

8 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 (говядина) | 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                        |              |                  |



Утверждаю:

Согласовано:  
Директор:

*Лапина*  
*Лапина*

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                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)30/20       | 50           | 3,30             | 0,20    | 22,20       | 117,40                        | 2            | 2004             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                         | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,50                         | 685          | 2011             |
| 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                        |              |                  |



Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

*И.И. Терехина*

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | 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 №685                                                                 | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,50                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                           | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК№68       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                               | 530          | 19,48            | 15,80   | 77,15       | 494,50                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                     | 530          | 19,48            | 15,80   | 77,15       | 494,50                        |              |                  |