



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

СОГЛАСОВАНО:

Директор



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 МОУ



Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор

Букановский  
11.03

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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302 | 200          | 7,13             | 9,20    | 34,40       | 210,20                        | 302          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                     | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3         | 35/5/10      | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379      | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 20,04            | 20,36   | 83,09       | 574,13                        |              |                  |

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



Утверждаю  
Директор  
МБОУ «СОЮЗКА»  
Согласовано  
Директор  
МБОУ «СОЮЗКА»  
Букановской Е.И.  
Иванова Н.В.

2 день

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

## Завтрак

|                                                       |       |       |       |       |        |         |      |
|-------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|------|
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 60/2  | 0,9   | 0,1   | 5,1   | 24,4   | 2       |      |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30 | 10,90 | 10,90 | 13,50 | 205,60 | 307/363 |      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 150   | 3,99  | 4,50  | 17,72 | 125,90 | 303     |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200   | 0,20  | 0,00  | 15,00 | 58,00  | 685     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50    | 3,13  | 0,50  | 20,63 | 99,00  | 7       |      |
| Итого за прием пищи:                                  | 582   | 19,12 | 16,00 | 71,95 | 512,90 |         |      |



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



Бухановский СИ  
Иванов Н.В.

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60           | 0,6              | 0,0     | 1,4         | 8,0                           | 27           |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 200          | 15,10            | 18,00   | 30,20       | 345,80                        | 492          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 18,50   | 68,23       | 519,20                        |              |                  |

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



Букановский СИ  
Рыбаев Н.В.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |            |             |                               |              |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 229/106      | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                   | 160          | 3,04             | 4,50       | 24,55       | 151,40                        | 310          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                       | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |              |                  |

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

Утверждаю

Директор



5 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 160          | 10,86            | 11,92   | 27,76       | 206,00                        | 175          |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 2            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:                               | 530          | 16,66            | 16,92   | 82,26       | 488,40                        |              |                  |

Букиньской СИ  
11.13

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



Сотставлено  
Директор  
Букановский М.  
Иванова Н.В.

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 МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 160          | 7,20             | 8,70    | 33,81       | 211,64                        | 181          |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3      | 35/5/10      | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379   | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:               | 530          | 16,76            | 19,96   | 75,65       | 527,64                        |              |                  |

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

Утверждаю

Директор



Букановской М.В.

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                                                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                   | 60           | 0,90             | 4,30    | 3,75        | 57,70                         | 3/88         |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70    | 20,20       | 205,60                        | 455/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                             | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                       | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 560          | 16,56            | 17,80   | 72,16       | 526,50                        |              |                  |

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



Утверждаю  
Директор

Согласовано  
Букановская  
Директор  
11.08.2011

8 день

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

|                                                        |     |       |       |       |        |     |      |
|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|------|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1 | 60  | 0,41  | 0,1   | 0,84  | 5,0    | 1   |      |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                              | 200 | 11,92 | 18,10 | 45,30 | 305,00 | 259 |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,00 | 58,00  | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                     | 50  | 3,95  | 0,50  | 21,15 | 116,33 | 6   |      |
| Итого за прием пищи:                                   | 510 | 16,48 | 18,7  | 82,29 | 484,3  |     |      |

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



9 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 ТОМАТНЫМ №294/363<br><br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6<br><br>Итого за прием пищи: | 90/30        | 11,30            | 12,10   | 14,60       | 205,60                        | 294/363      |                  |
|                                                                                                                                                                                        | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | 203          | 2017             |
|                                                                                                                                                                                        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
|                                                                                                                                                                                        | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
|                                                                                                                                                                                        | 500          | 17,67            | 18,10   | 72,49       | 532,20                        |              |                  |



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

Утверждаю  
Директор

«СОЮЗ К»  
Для документов

Итого за прием пищи:



10 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 №154 | 200/30       | 10,9             | 15,3    | 38,8        | 256,9                         | 154          |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                  | 30           | 3,80             | 4,10    | 14,00       | 90,50                         | 9            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                           | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 510          | 18,85            | 19,90   | 83,15       | 505,73                        |              |                  |

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б            | ж             | уг            | ккал            |
|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период             | 177,6/180,16 | 182,79/182,99 | 763,07/765,17 | 5141,06/5157,76 |
| Среднее значение за период  | 17,7/18,0    | 18,2/18,2     | 76,3/76,5     | 514,1/515,7     |
| 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, 2017. - 543с.

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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.