

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



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	220	7,50	9,80	34,70	223,30	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/15	6,00	11,50	11,70	182,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	525	20,61	24,46	83,49	622,23		

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



Согласовано

Директор

Ширкина Д.В.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	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:	632	21,52	18,00	77,35	550,90		

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



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,40	38,70	432,25	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:	570	21,03	22,90	77,63	615,65		

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



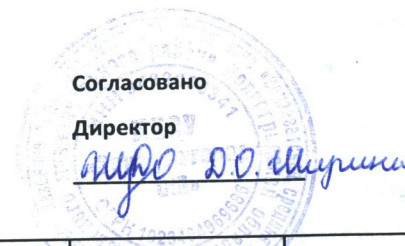
4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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)	100	10,2/12,9	12,9/13,1	13,3/14,4	175,00/176,6	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	180	3,42	5,06	27,61	170,32	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:	530	17,87/20,57	18,46/18,66	77,26/78,36	521,33/522,93		

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



Утверждаю
Директор



Согласовано
Директор
Ирина Д. Шуркина

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	8,10	9,80	38,03	238,10	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/15	6,00	11,50	11,70	182,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,75	0,75	17,87	85,50	338	2017
Итого за прием пищи:	580	18,01	24,71	83,54	606,20		

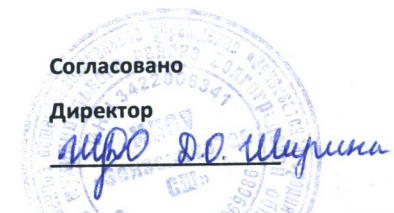
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	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:	610	19,36	23,20	78,11	589,20		

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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	230	13,70	20,80	52,09	350,75	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:	540	18,26	21,4	89,08	530,1		

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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	530	19,06	21,60	77,09	573,50		

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



Утверждаю
Директор



Согласовано

Директор

Ирина Д.С. Ширкина

10 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 №154	220/50	12,32	17,4	41,7	293,6	154	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛИОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	520	17,52	21,78	82,52	491,59		

«Согласовано»

Директор

М.Р.О.

/ Д.В. Ширинка /

«Утверждаю»
Директор ООО «Комбинат питания»
Мундашева Н.А./



МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
<u>Завтрак</u>							
1	Каша молочная овсяная вязкая	220		7,5	9,8	34,7	223,3
2	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	51,15	116,33
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/15		6,0	11,5	11,7	182,0
4	Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,66	15,94	100,6
	Итого:	525		20,61	24,46	83,49	622,23
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

МРО

/ Д.В. Ширкина /

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.



№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)							
1	Свекла отварная	100/2		1,5	0,1	8,5	40,7
2	Тефтели с рисом(говядина) с соусом томатным	100/30		12,7	12,9	15,5	227,3
3	Каша гречневая вязкая	150		3,99	4,5	17,72	125,9
4	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб ржано- пшеничный	50		3,13	0,5	20,63	99
	Итого:	632		21,52	18,0	77,35	550,9
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

М.В.О.

/ Д.В. Ширинка /

«Утверждено»

Директор ООО «Комбинат питания»

М.В.О. / Мундашева Н.А. /

МЕНЮ на « » 2025 г.

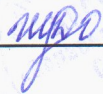
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
<u>Завтрак</u>							
1	Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий)	100		1,1	0,0	2,3	18
2	Плов из птицы	220		16,5	22,4	38,7	432,25
3	Компот из сухофруктов	200		0,3	0,0	16	66,4
4	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,13	0,5	20,63	99
	Итого:	570		21,03	22,9	77,63	615,65
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»


Директор



/Д.О. Ширина/

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»



/Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет) <u>Завтрак</u>							
1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами или Котлеты рыбные в томатном соусе	100		10,2 12,9	12,9 13,1	13,3 14,4	175 176,6
2	Картофель отварной с маслом	180		3,42	5,06	27,61	170,32
3	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	21,15	116,33
4	Чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,0	15,2	60
	Итого:	530		17,87 20,57	18,46 18,66	77,26 78,36	521,33 522,93
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

Широ

/ Д.В. Широина /

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет) Завтрак							
1	Каша молочная из риса и пшена Дружба с маслом	180		13,6	13,9	31,25	270
2	Бутерброд с повидлом	30/20		5,0	4,4	25,2	156
3	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	15,0	58
4	Фрукты свежие (яблоко)	150		0,75	0,75	17,87	85,5
	Итого:	580		19,55	19,05	89,32	569,5
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

М.В.О.

/ *Д.В. Шулкина* /

«Утверждаю»
Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А.



МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Соимость рациона (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет) Завтрак							
1	Каша молочная вязкая манная	180		8,1	9,8	38,03	238,1
2	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/15		6,0	11,5	11,7	182
3	Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,66	15,94	100,6
4	Фрукты свежие (яблоко)	150		0,75	0,75	17,87	85,5
	Итого:	580		18,01	24,71	83,54	606,2
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

Миро

/ *Д.В. Шуркина* /

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А.

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
<u>Завтрак</u>							
1	Овощи по сезону(капуста квашеная или икра кабачковая)	100		1,8	8,6	7,5	115,4
2	Котлета рубленая с белокочанной капустой(говядина) с соусом томатным	100/30		10,9	9,8	22,4	210,6
3	Каша гречневая вязкая	150		3,99	4,5	17,72	125,9
4	Компот из сухофруктов	200		0,3	0,0	16,0	66,4
5	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,9
	Итого:	610		19,36	23,2	78,11	589,2
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

И.Р.О. / Д.О. Ширкина /

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А.
ООО «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»
ИН 34351453
ОГРН 123340000608

МЕНЮ на « »

2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
1	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	60		0,41	0,1	0,84	5
2	Жаркое по-домашнему	230		13,7	20,8	52,09	350,75
3	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	15,0	58
4	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	21,15	116,33
	Итого:	540		18,26	21,4	89,08	530,1
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

И.В. Ширин / И.В. Ширин /

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А. / Мундашева Н.А. /

МЕНЮ на « 2025 г. »

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость рациона, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
2	Лапшевник с творогом с соусом молочным	220/50		12,32	17,4	41,7	293,6
	Бутерброд с повидлом	30/20		5,0	4,4	25,2	156
3	Чай с сахаром каркаде	200		0,2	0,0	15,6	42
	Итого:	520		17,52	21,78	82,52	491,59
			133,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____