



ТВЕРЖДАЮ:



СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МКОУ

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



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,34</b>	<b>18,09</b>	<b>72,82</b>	<b>470,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>530</b>	<b>14,34</b>	<b>18,09</b>	<b>72,82</b>	<b>470,00</b>		



2 день

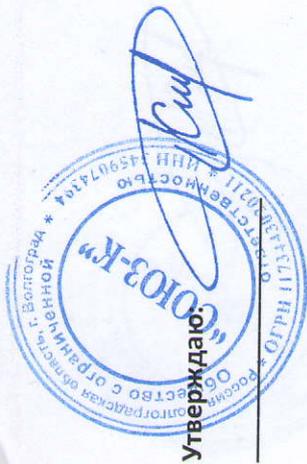
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,57</b>	<b>16,20</b>	<b>73,88</b>	<b>517,71</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>20,57</b>	<b>16,20</b>	<b>73,88</b>	<b>517,71</b>		





4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>20,38</b>	<b>68,23</b>	<b>539,80</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>20,38</b>	<b>68,23</b>	<b>539,80</b>		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>17,70</b>	<b>16,40</b>	<b>75,80</b>	<b>490,60</b>		



Утверждаю:

Согласовано:

Директор:



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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
ЧАЙ С САХАРОМ №685	210	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	40	5,50	5,00	0,30	68,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,90</b>	<b>20,40</b>	<b>66,23</b>	<b>559,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>17,9</b>	<b>20,4</b>	<b>66,23</b>	<b>559</b>	



Утверждаю: \_\_\_\_\_



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,45</b>	<b>20,06</b>	<b>60,54</b>	<b>517,91</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>540</b>	<b>19,45</b>	<b>20,06</b>	<b>60,54</b>	<b>517,91</b>		



Утверждаю:

*[Handwritten signature]*



Согласовано:

Директор:

*[Handwritten signature]*

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 (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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,11</b>	<b>78,96</b>	<b>573,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,11</b>	<b>78,96</b>	<b>573,30</b>		



Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,41</b>	<b>16,10</b>	<b>79,83</b>	<b>513,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>530</b>	<b>14,41</b>	<b>16,10</b>	<b>79,83</b>	<b>513,70</b>		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,48</b>	<b>15,80</b>	<b>77,15</b>	<b>494,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>530</b>	<b>19,48</b>	<b>15,80</b>	<b>77,15</b>	<b>494,50</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	178,17	183,24	740,67	5 263,52
Среднее значение за период	17,82	18,32	74,07	526,35
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.