



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

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



**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина)	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	6,70	28,20	195,70	203	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец, сол.,помидор сол.)	60	0,41	0,10	0,84	5,00	70,71,80	2017
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,78</b>	<b>15,80</b>	<b>79,73</b>	<b>543,60</b>		

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



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>19,12</b>	<b>16,00</b>	<b>71,95</b>	<b>512,90</b>		



Утверждено  
Директор, Киселев ДГ

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



Согласовано  
Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	19,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>19,50</b>	<b>68,23</b>	<b>519,20</b>		

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



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ № 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39/18,89</b>	<b>16,6/16,8</b>	<b>71,8/73,9</b>	<b>470,03/486,73</b>		

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



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>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,66</b>	<b>16,92</b>	<b>82,26</b>	<b>488,40</b>		

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



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,76</b>	<b>19,96</b>	<b>75,65</b>	<b>527,64</b>	

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

Утверждаю  
 Директор: Киселев ДГ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 МОУ «СОШ №11»  
 ДЛЯ  
 ДОКУМЕНТОВ  
 Ответственный за документацию  
 173443020211

Согласовано  
 Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,56</b>	<b>17,80</b>	<b>72,16</b>	<b>526,50</b>		

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



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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,48</b>	<b>18,7</b>	<b>82,29</b>	<b>484,3</b>		

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



Утверждаю:  
 Директор: Киселев Д.С.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	6,70	28,20	195,70	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,67</b>	<b>19,10</b>	<b>72,49</b>	<b>532,20</b>		

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



Утверждаю  
 Директор: Киселев ДГ



Согласовано  
 Директор

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛАШЕВНИК 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 №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,85</b>	<b>19,90</b>	<b>83,15</b>	<b>505,73</b>		

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

4 640,50

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	173,4/175,9	180,23/180,43	758,9/761	5110,53/5127,23
Среднее значение за период	17,34/17,59	18,02/18,04	75,89/76,1	511,05/512,72
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. Лапшиной. - М.: Хлебпродфинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ Г и ОЗДиП / 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.