

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



И.И. Сергеевской с.п.д.
Н.В. Демченко
12.01.2026 года

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

ждаю:



Никоу Сергеевской сш

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
КА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
о за прием пищи:	560	18,2	16,34	69,45	501,3		
о за день:	560	18,2	16,34	69,45	501,3		



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

содержа:



Мироу Сергеевскому

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И МАСЛА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
СЛАДОСТИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	600	14,66	18,29	79,09	495,00		
Итого за день:	600	14,66	18,29	79,09	495,00		

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

создаю:



Согласовано:

Директор

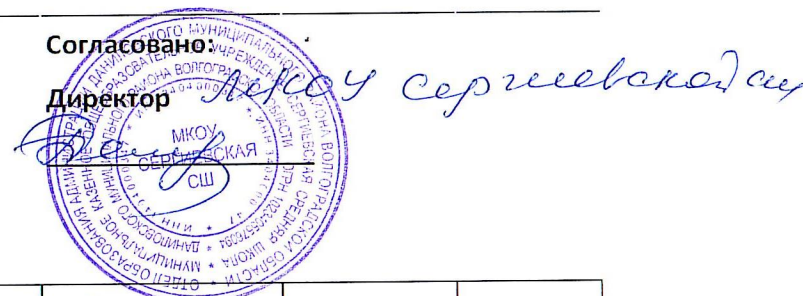


Сергеевская

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ АТНЫМ №307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
КЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,90	0,10	5,10	24,40		
С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a	2011
Б ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
о за прием пищи:	580	20,80	20,45	85,50	607,60		
о за день:	580	20,80	20,45	85,50	607,60		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80		
ОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
И С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК №68	
го за прием пищи:	500	19,74	20,38	62,83	513,50		
го за день:	500	19,74	20,38	62,83	513,50		



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



Согласовано: *М.С. Сергеевская*
Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МАРИНОВАННЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50		
ОМУЛ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор маринованный, капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ПЕЧЕНЬ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	31,30	22,10	87,65	693,10		
Итого за день:	580	31,30	22,10	87,65	693,10		



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

ждаю:

Согласовано:

Директор



Ликувская школа

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКА С МОЛОКОМ №302	200	5,80	6,50	21,80	205,00		
ХЛЕБ РОЖЕН С СЫРОМ № 3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50		
ПЕЧЕНЬЕ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	600	14,50	16,70	76,83	533,90		
Итого за день:	600	14,50	16,70	76,83	533,90		

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

рждаю:



Согласовано:
Директор



Мужоу Сергеевской

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	250	16,90	15,80	46,50	364,20	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Итого за прием пищи:	600	17,80	16,40	76,00	492,60		
Итого за день:	600	17,80	16,40	76,00	492,60		

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

ожидаю:



Согласовано:

Директор



Директор Сергеевской

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ АТНЫМ №307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
УСТА ТУШЕНАЯ №139	160	6,89	9,35	32,13	141,20	139	
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
Б ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
о за прием пищи:	510	20,57	20,31	76,89	470,00		
о за день:	510	20,57	20,31	76,89	470,00		



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

Согласовано

Директор



Сергиевская СИ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МАРИНАДНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
ПЕЧЕНЬ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ПЕЧЕНЬ КАБАЧКОВАЯ №6	60	0,90	4,30	3,75	57,70	6	
ПЕЧЕНЬ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	590	22,00	24,74	79,25	640,10		
Итого за день:	590	22,00	24,74	79,25	640,10		

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

Ождаю:



Согласовано:

Директор



Маслу Сергеевской

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №304	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	
ПОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
ПИЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор пуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	
Б ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
о за прием пищи:	550	19,60	15,80	78,85	502,00		
о за день:	550	19,60	15,80	78,85	502,00		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	199,17	191,51	772,34	5 449,10
Среднее значение за период	19,92	19,15	77,23	544,91
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Гильянова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник санитарно-гигиенических нормативов. ФГБУ 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, 2018. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Гильянова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.