



12.01.2026

Harvey

**Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием**

**Возрастной группы 7-11 лет**



**СОГЛАСОВАНО:**

## Директор

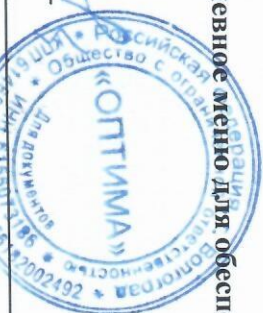
*Shreeta*

Stevens

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

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор

*[Signature]*

**1 день**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>65-01/001-07/01<br/>115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115501155011550115</div> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

Директор



Директор



2 день

| Примечание, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 60/2         | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 2            | ТТК              |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30        | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 307/363      | ТТК              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА (ГАРНИР) №303                   | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          | ТТК              |
| 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            | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                  | 582          | 19,94            | 16,00   | 72,47       | 530,23                        |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

3 день

| Присем пици, 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           | ТТК              |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 200          | 15,10            | 19,00   | 30,20       | 345,80                        | 492          | ТТК              |
| КОМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                   | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 19,50   | 68,23       | 519,20                        |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор



4 день

Согласовано  
Директор



| 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   | 144,3/159,00                  | 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            | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                                                              | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 472,03/486,73                 |              |                  |

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

Утверждаю

Директор



Согласовано

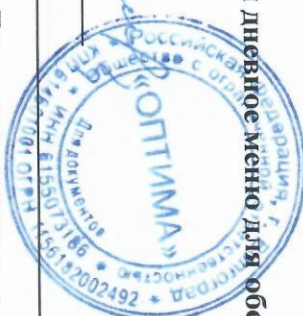
Директор

5 день

| Принем пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 200          | 11,20            | 12,40   | 29,10       | 210,00                        | 175        | ТТК              |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3                      | 35/5/10      | 5,80             | 6,88    | 11,60       | 147,00                        | 3          | 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:                               | 570          | 17,80            | 19,88   | 70,00       | 483,40                        |            |                  |

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

Утверждаю  
Директор



6 день

Согласовано  
Директор



| Принем пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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         | ТТК              |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 200          | 15,10            | 19,00   | 30,20       | 345,80                        | 492        | ТТК              |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                               | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7          | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 19,50   | 67,43       | 512,80                        |            |                  |

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

Утверждаю

Директор

7 день

Согласовано

Директор



| Прим 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         | ТТК              |
| КОШЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70    | 20,20       | 205,60                        | 455/363      | ТТК              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303                                             | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                      | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           | ТТК              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                              | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            | ТТК              |
| 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



8 день

Утверждаю  
Директор

Согласовано  
Директор

| Присем 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   | ТТК  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                              | 200 | 11,92 | 18,10 | 45,30 | 305,00 | 259 | ТТК  |
| 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   | ТТК  |
| 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**

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



9 день

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

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

**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    | 33,1        | 256,9                         | 154          | ТТК              |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                  | 30           | 2,00             | 2,90    | 14,00       | 98,00                         | 9            | ТТК              |
| 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            | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                        | 510          | 17,05            | 18,70   | 77,45       | 513,23                        |              |                  |

# 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             | 179,31/181,81 | 182,29/182,49 | 755,06/757,16 | 5190,12/5204,82 |
| Среднее значение за период  | 17,9/18,1     | 18,2/18,2     | 75,0/75,7     | 519,0/520,4     |
| 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.: Делта, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.: Делта 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.: Делта принт, 2011. - 584с.