



**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор *М.К. Савостина*

*Савостина М.К.*

*Савостина М.К.*



1 день



А.А. Муллашева

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соевые отруцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		0,9	0,1	5,3	26	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	200		5,0	5,5	17,8	134	102	2017
Котлеты, биточки, пинцели (из говядины)	90		12,4	14,8	11,8	231	268	2017
Рис с овощами	150		3,5	3,6	33,5	180	665	2022
Чай каркаде с сахаром	200		0,2	0,0	15,0	58	ТТК 23А	
Хлеб из муки пшеничной	40		2,7	0,8	17,6	88	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>138,85</b>	<b>24,7</b>	<b>24,8</b>	<b>101,0</b>	<b>717</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении «Школа №14»**

Согласовано: **МКОУ Школа №14**  
 Директор **Михайлова Д.В.**  
*Синько С.А. Михайлова Д.В.*

**УТВЕРЖАЮ**  
 Директор ООО «Человек и его питание»  
**Иванова М.В.**  
*Иванова М.В.*

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т.24	1996
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	210		1,7	6,0	6,6	103	88	2017
Котлеты или биточки рыбные любительские	90		11,7	10,6	8,6	179	467	2022
Картофель отварной	150		3,6	5,8	28,6	176	310	2017
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	60		4,0	1,2	26,4	132	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>138,85</b>	<b>24,6</b>	<b>23,8</b>	<b>109,9</b>	<b>758</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор  
*Сидорова*

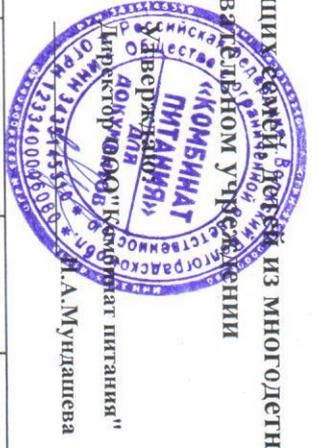
3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла)	60		0,9	0,1	5,3	26	Т.24	1996
Суп томатный с рисом	200		1,4	4,5	13,6	92	282	2022
Фрикассе и курицы	90		11,9	10,8	2,1	131	599	2022
Каша рассыпчатая гречневая	150		8,7	7,8	42,6	279	302	2017
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	30		2,0	0,6	13,2	66	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>138,85</b>	<b>25,5</b>	<b>23,8</b>	<b>108,2</b>	<b>718</b>		

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

4 день



Согласовано:  
 Директор «Ведуче Сити»  
 Сидякина Юлия

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т-24	1996
Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	210		2,1	7,2	11,0	117	82	2017
Биточки рубленые куринные	90		14,5	13,6	13,6	236	602	2022
Бобовые отварные	150		14,1	6,9	33,5	255	306	2017
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	30		2,0	0,6	13,2	66	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>138,85</b>	<b>36,3</b>	<b>28,5</b>	<b>111,0</b>	<b>842</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малолетних семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образе**

Согласовано:  
 Директор *М. Кошкин*  
*Сидорова*

**Муниципальное бюджетное учреждение  
 "Центр питания"**  
 Директор *Н.А. Мулдашева*  
 Н.А. Мулдашева

5 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые отрупы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т.24	1996
Суп картофельный с крутой	200		1,6	3,2	9,6	95	101	2017
Рагу из мяса птицы	200		15,1	19,3	24,9	314	598	2022
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из пшеничной муки	60		4,0	1,2	26,4	132	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>138,85</b>	<b>24,3</b>	<b>23,9</b>	<b>100,6</b>	<b>709</b>		

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
 Директор: *С.И. Ковалев*  
*С.И. Ковалев*



«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»  
 Директор: *С.И. Ковалев*  
*С.И. Ковалев*



6 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т.24	1996
Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной	210		2,9	5,4	8,3	91	287	2022
Котлеты, биточки, шинцели (из говядины)	90		12,4	14,8	11,8	231	268	2017
Рис с овощами	150		3,5	3,6	33,5	180	665	2022
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	40		2,7	0,8	17,6	88	23	2022
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>750</b>	<b>138,85</b>	<b>25,1</b>	<b>24,8</b>	<b>110,9</b>	<b>758</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор *МБОУ "МОУЧУ"*  
*Сидорова И.В.*

**«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»**  
 государственное бюджетное учреждение  
 «Муниципальное образовательное учреждение  
 «МОУЧУ»»  
 директор *И.А. Мундашева*

7 День

Присем. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость района, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	200		5,0	5,5	17,8	134	102	2017
Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110		9,8	12,6	15,0	164	298	2011
Каша вязкая пшеничная	150		4,1	4,2	24,6	153	303	2017
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	60		4,0	1,2	26,4	132	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>138,85</b>	<b>26,5</b>	<b>23,7</b>	<b>123,5</b>	<b>751</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: МКОУ

Директор

*Сидорова С.В.*



8 день



Н.А. Мучлашева

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овоши сезонные порционно (свежие или соленые отрупы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		0,9	0,1	5,3	26	Т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,3	2,0	16,8	96	103	2017
Плов из птицы	200		16,4	19,9	34,8	354	291	217
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	50		3,4	1,0	22,0	110	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>138,85</b>	<b>23,6</b>	<b>23,0</b>	<b>110,3</b>	<b>710</b>		

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малолетних семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образе

9 День

Согласовано:  
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14»  
 Директор  
 С.С. Сидорова

«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»  
 «Свердловский район»  
 для ДОШКОЛЬСКОГО ВОЗРАСТА  
 Директор  
 Н.А. Мунишашева

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые отрубы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т.24	1996
Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной	210		2,0	5,8	10,4	104	108	2017
Гуляш из мяса птицы	100		8,4	10,3	9,4	126	580	2022
Макаронные изделия отварные	150		5,3	6,2	35,3	221	309	2017
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	60		4,0	1,2	26,4	132	23	2022
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>780</b>	<b>138,85</b>	<b>23,3</b>	<b>23,7</b>	<b>121,2</b>	<b>751</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении «Комбинат питания»**

Согласовано:

Директор *Сидорова В.В.*



10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленные отрубы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла)	60		3,0	0,2	8,3	44	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	210		2,1	7,2	11,0	117	82	2017
Пельмени мясные отварные со сметаной	200		16,8	18,6	35,3	376	392	2017
Компот из плодов сухих	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Хлеб из муки пшеничной	50		3,4	1,0	22,0	110	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>138,85</b>	<b>25,9</b>	<b>27,0</b>	<b>108,0</b>	<b>771</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого</b>	<b>259,80</b>	<b>247,00</b>	<b>1 104,60</b>	<b>7 485,00</b>
<b>Итого за период</b>	<b>25,7</b>	<b>24,4</b>	<b>110,2</b>	<b>743</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Соотношение пищевых веществ</b>				

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанными и утвержденными руководителем организации или уполномоченным им лицом.

Наименование блюд и кулинарных изделий, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г. Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А. Тутельяна. Москва 2022-698 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М. Хлебпродинформ, 1996- 620 с

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания/ Под ред. В.Т. Лапиной - М. Хлебпродинформ, 2002 - 632с.