



Согласовано:  
Директор *Н.К. Виноградова*

*Сидорова С.И.*



Утверждено:  
Директор *Н.А. Мундашева*

*Мундашева Н.А.*

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



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

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ «СШ № 11»  
 Мухоморова

Муниципальное бюджетное учреждение питания "Коминат" г. Бердск  
 директор ООО "Коминат" питания"  
 Мундашева

2 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>Завтрак</b>								
Овоцы сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		0,9	0,1	5,3	26	т.24	1996
Плов из птицы	200		16,4	19,9	34,8	354	291	2017
Чай с сахаром	200		0,2	0,0	10,0	40	782	2022
Хлеб из муки пшеничной	40		2,7	0,8	17,6	88	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>138,85</b>	<b>20,2</b>	<b>20,8</b>	<b>67,7</b>	<b>508</b>		



Десятидневное меню горячего питания (завтрак) 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:  
 К.К. Выходцын  
 Директор  
 Сидорова Татьяна Викторовна

И.А. Мундашера  
 Директор ООО "Комбинат питания"

4 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>Завтрак</b>								
Овощи сезонные порционно (свежие или соленые отрубы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		0,9	0,1	5,3	26	т.24	1996
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90		12,4	14,8	11,8	231	268	2017
Бобовые отварные	150		14,1	6,9	33,5	255	306	2017
Чай каркаде с сахаром	200		0,2	0,0	15,0	58	ТТК 23А	
Хлеб из муки пшеничной	30		2,1	0,6	13,2	66	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>138,85</b>	<b>29,7</b>	<b>22,4</b>	<b>78,8</b>	<b>636</b>		

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) 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 МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»  
 Сидорова К.В. Сидорова



5 День



Н.А.Мундлашера

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость района, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40		4,5	7,5	14,9	136	1	2017
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160		7,5	8,9	28,3	217	181	2017
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	44	338	2017
Кофейный напиток злаковый на молоке	200		3,0	1,8	26,0	124	774	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>138,85</b>	<b>15,4</b>	<b>18,6</b>	<b>79,0</b>	<b>521</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (завтрак) 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 образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор

*Светлана Викторовна Мундлашева*

6 день



Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Пельмени мясные отварные со сметаной	200		16,8	18,6	35,3	376	392	2017
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	44	338	2017
Чай с лимоном	200		0,1	0,0	15,2	62	377	2017
Хлеб из муки пшеничной	30		2,1	0,6	13,2	66	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>138,85</b>	<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>73,5</b>	<b>548</b>		

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

Согласовано:

Директор

*С.И. Сидорова*



Н.А.Мундашева

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Овоши сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла)	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Котлеты или биточки рыбные любительские	60		0,9	0,1	5,3	26	т.24	1996
Картофель отварной	90		11,7	10,6	8,6	179	467	2022
Чай каркаде с сахаром	150		3,6	5,8	28,6	176	310	2017
Хлеб из муки пшеничной	200		0,2	0,0	15,0	58	ТТК 23А	
	30		2,1	0,6	13,2	66	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>138,85</b>	<b>18,5</b>	<b>17,1</b>	<b>70,7</b>	<b>505</b>		



**Десятидневное меню горячего питания (завтрак) 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 образове Челябинском учебном заведении**

Согласовано:

Директор  
  
 Прием пищи, наименование блюда

9 день

  
 «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»  
 директор «Учебно-комбинат питания»  
 Н.А. Мундаева

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость района, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с повидлом	55		4,4	5,9	27,8	156	2	2017
Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150		6,7	7,6	24,4	156	182	2017
Плоды свежие	100		1,5	0,5	21,0	96	338	2017
Кофейный напиток злаковый на молоке	200		3,0	1,8	26,0	124	774	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>138,85</b>	<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>99,2</b>	<b>532</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (завтрак) 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**



10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость района, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Овоши сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		0,9	0,1	5,3	26	т.24	1996
Тертые (2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90		10,0	14,1	21,6	223	279/331	2017
Каша вязкая гречневая	150		4,7	5,0	22,3	169	303	2017
Чай с сахаром	200		0,2	0,0	10,0	40	782	2022
Хлеб из муки пшеничной	30		2,0	0,6	13,2	66	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>138,85</b>	<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>72,4</b>	<b>524</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого за период</b>	<b>201,00</b>	<b>190,00</b>	<b>781,30</b>	<b>5 406,00</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,6</b>	<b>18,8</b>	<b>78,1</b>	<b>524</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</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, разработанным и утвержденным 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. Лапшиной. - 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.Лапшиной - М. Хлебпродинформ, 2002 - 632с.