

Директор \_\_\_\_\_  
*С.И. Сидорова*  
09.08.2024



Директор Общественного фонда питания "Магистерская Академия" \_\_\_\_\_  
*Н.А. Мундлашева*



Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фгифатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении.

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из маломощных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении "Комбинат питания"**

Согласовано:

Директор *М.С.С. Сидорова*

*Сидорова Мария Сергеевна*



1 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 соленные огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	100		1,5	0,2	8,8	43	Т.24	1996
Суп картофельный с горохом	250		6,3	5,6	22,3	168	102	2017
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100		13,8	16,9	13,1	257	268	2017
Рис с овощами	180		4,2	4,3	40,2	216	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>870</b>	<b>138,85</b>	<b>28,7</b>	<b>27,8</b>	<b>117,0</b>	<b>830</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Давлеканово Республики Башкортостан"**

Согласовано: **МКОУ "МКОУ "Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Давлеканово"**  
 Директор: **М. Ю. Сидорова**  
*Сидорова М. Ю.*

Утверждено: **КОМБИНАТ "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"**  
 Директор: **С. В. Комашова**  
*Комашова С. В.*  
 Комбинат питания "Комбинат питания" г. Давлеканово, ул. Кашаева

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; вареные морковь или свекла)	100		5,0	0,3	13,8	72	г.24	1996
Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	260		2,1	7,4	8,2	128	88	2017
Котлеты или биточки рыбные лобителльские	100		13,3	12,5	4,8	196	467	2022
Картофель отварной	180		4,3	7,0	34,3	211	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>900</b>	<b>138,85</b>	<b>29,3</b>	<b>28,4</b>	<b>118,9</b>	<b>863</b>		

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении «Комбинат питания»

Согласовано:

Директор *В.А. Мудашева*



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 соевые отруды или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	100		1,5	0,2	8,8	43	т.24	1996
Суп томатный с рисом	250		1,8	5,6	17,0	115	282	2022
Фрикассе и курицы	100		13,2	12,0	2,3	146	599	2022
Каша рассыпчатая гречневая	180		10,4	9,4	51,1	335	302	2017
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 прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>138,85</b>	<b>30,2</b>	<b>28,0</b>	<b>128,2</b>	<b>851</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей "Дети в многодетных семьях и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: **МКОУ "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"**  
 Директор **Н.К.Калмыкова**  
*Сидорова С.В.*

Утверждено для  
 Директор **Общественного питания**  
*Мундашева*

4 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)	100		5,0	0,3	13,8	72	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	260		2,6	8,9	13,6	145	82	2017
Биточки рубленые куриные	100		16,1	15,1	15,1	262	602	2022
Бобовые отварные	180		16,9	8,3	40,2	306	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>870</b>	<b>138,85</b>	<b>43,2</b>	<b>33,2</b>	<b>127,3</b>	<b>975</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малолетних семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор **МКОУ СОШ № 1**  
*Сидорова С.В.*



5 день



Овоши сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Обед			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с крутой	100		5,0	0,3	13,8	72	г.24	1996
Рагу из мяса птицы	250		2,0	4,0	12,0	119	101	2017
Компот из плодов сухих	220		18,1	22,1	32,1	372	598	2022
Хлеб из муки пшеничной	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
	60		4,0	1,2	26,4	132	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>138,85</b>	<b>29,7</b>	<b>27,6</b>	<b>115,7</b>	<b>819</b>		



**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор

*Смирнова Татьяна Сергеевна*



7 день



И.А. Мундашева

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 солjenые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла)	100		5,0	0,3	13,8	72	Т.24	1996
Суп картофельный с горохом	250		6,3	7,8	22,3	168	102	2017
Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110		9,8	12,6	15,0	164	298	2011
Каша вязкая пшеничная	180		4,9	5,0	29,5	184	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>900</b>	<b>138,85</b>	<b>30,6</b>	<b>26,9</b>	<b>138,4</b>	<b>844</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:  
 Директор  
*Сур-Авксентийевич*

Муниципальное образовательное учреждение «Комбинат питания»  
 Директор *Мундашева*

8 день

Овощи сезонные порционно (свежие или соленые отрубы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	Масса порции, г	Стоимость района, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	100		1,5	0,2	8,8	43	Т.24	1996
Плов из птицы	250		2,9	2,5	21,0	120	103	2017
Компот из плодов сухих	220		20,4	24,1	45,9	454	291	217
Хлеб из муки пшеничной	200		0,6	0,0	31,4	124	820	2022
Итого за прием пищи:	40		2,7	0,8	17,6	88	23	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>138,85</b>	<b>28,1</b>	<b>27,6</b>	<b>124,7</b>	<b>829</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 10» г. Кольчугино**

Согласовано:

Директор *М.С. Мухоморова*



9 день

Пример 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 огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла)	100		5,0	0,3	13,8	72	т.24	1996
Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной	260		5,5	9,2	12,9	139	108	2017
Гуляш из мяса птицы	100		8,4	10,3	9,4	126	580	2022
Макаронные изделия отварные	180		6,4	7,4	42,4	265	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 прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>138,85</b>	<b>29,9</b>	<b>28,4</b>	<b>136,3</b>	<b>858</b>		

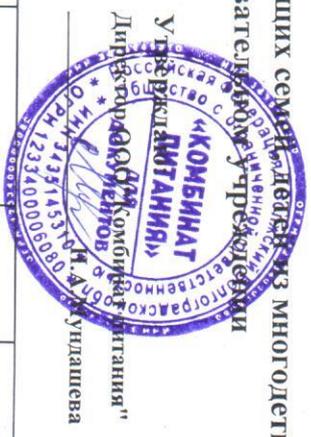
**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей и детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:

Директор **МКОУ «Школа № 11»**  
*Сидорова Е.В.*



10 день



Овоши сезонные порционно (свежие или соленные отрупы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	Масса порции, г	Стоимость рациона, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
			<b>Обед</b>					
	100		5,0	0,3	13,8	72	Т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	260		2,6	8,9	13,6	145	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>810</b>	<b>138,85</b>	<b>28,4</b>	<b>28,8</b>	<b>116,1</b>	<b>827</b>		

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 12 до 18 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>307,10</b>	<b>285,00</b>	<b>1 244,60</b>	<b>8 544,00</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>30,6</b>	<b>28,4</b>	<b>125,2</b>	<b>854</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. 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.