



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «СОЮЗ-К»
Киселев Г.А.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет

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

Утверждаю _____
 Киселев Г.А. _____ 2022 года



_____ 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	311К	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	180	5,40	7,38	29,88	214,20	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	17,97	18,43	64,79	523,10		
Всего за день:	515	17,97	18,43	64,79	523,10		

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



Утверждаю _____
 Киселев Г.А.
 " 31 " 03 2022 года

Согласовано _____
 Директор
 " 31 " 03 2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	150	15,30	19,00	27,40	340,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,80	2,80	4,45	21,40	1,2,3,4,5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	20,35	22,30	68,20	540,53		
Всего за день:	450	20,35	22,30	68,20	540,53		

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

Утверждаю 

Киселев Г.А. _____ 2022 года
" 31 " 03

Согласовано
Директор 
" 31 " 03
2022 года

3 день

" 31 " 03 2022 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	18,97	20,75	77,79	579,10	
Всего за день:	500	18,97	20,75	77,79	579,10	

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



Утверждаю


Киселев Г.А.

" 31 " 03 2022 года



Согласовано

Директор



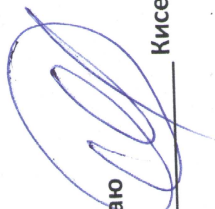
" 31 " 03 2022 года

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	200	3,00	8,00	31,60	218,00	302	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	10,45	8,70	94,95	511,73		
Всего за день:	500	10,45	8,70	94,95	511,73		

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



Утверждаю

 _____ Киселев Г.А.

Согласовано
 Директор

 " 31 " 03 2022 года

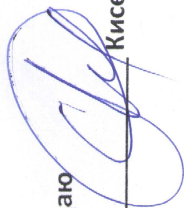
" 31 " 03 2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К
РИС ОТВАРНОЙ №304	180	3,80	5,40	38,90	219,30	304
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	150	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	535	18,77	20,15	84,51	592,20	
Всего за день:	535	18,77	20,15	84,51	592,20	

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

Утверждаю



Киселев Г.А.

" 31 " 03

2022 года



2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175
ДРУЖБА с маслом №175	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
БУТЕРБРОД с джемом №2	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ЧАЙ с сахаром №685	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	16,25	16,20	112,35	582,73	
Итого за прием пищи:	650	16,25	16,20	112,35	582,73	
Всего за день:	650	16,25	16,20	112,35	582,73	

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



Утверждаю _____ Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

[Signature]

" 31 " 05 _____ 2022 года

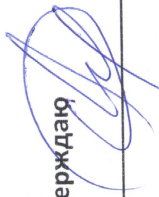
" 31 " 05 _____ 2022 года

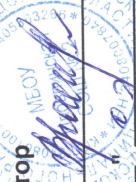
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,80	7,52	24,80	192,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	23,85	24,32	76,05	636,13		
Всего за день:	530	23,85	24,32	76,05	636,13		

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



Утверждаю

 Киселев Г.А.
 " 31 " 03 2022 года

Согласовано
 Директор

 " 31 " 03 2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363	2016
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	330	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №686	200	0,20	0,00	15,00	58,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	505	28,67	18,55	78,01	596,90		
Всего за день:	505	28,67	18,55	78,01	596,90		

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



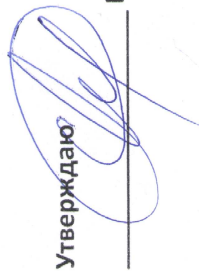
Утверждаю _____
 Киселев Г.А.
 " 3 / " 03 2022 года

Согласовано _____
 Директор _____
 " 31 / " 03 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	15,85	16,20	109,75	591,93		
Всего за день:	650	15,85	16,20	109,75	591,93		

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

Утверждаю: 

Киселев Г.А.

" 31 " 03 2022 года

11 лет МОУ



2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	90	9,81	4,58	2,47	90,00	247	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	160	5,44	9,76	36,48	260,58	203	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	15,20	60,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	19,50	14,84	75,30	528,91		
Всего за день:	500	19,50	14,84	75,30	528,91		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	190,63	180,44	841,70	5 683,26
Среднее значение за период	19,06	18,04	84,17	568,33
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 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.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.