



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

Исх. №

г. Москва

Прием пищи, наименование блюда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/бл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
В ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	45
НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15
ИММОНИ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гм	2022м	9
ШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2
прием пищи:	500	18,97	19,45	65,56	504,24			73,2

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



ОАО "МОСКОВСКИЙ С.С."

2 years.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубля
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	52	2017н	15
А. КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3с	2017м	30
ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	14
А. АХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2н	2022н	9
САНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
прием пищи:	570	18,57	17,20	79,88	538,40			73,2

О"Питание"Москвичи С.С.

Директор: _____

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена рубли
		Завтрак			Углевода, г				
		Белки, г	Жиры, г						
ПИЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ МИДОРЫ КАКА ПО-КУТЕЧЕСКИ С ПИЩЕЙ ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С РЖАНОЙ о за прием пищи:	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	15	
	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	41	
	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022г	12	
	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2	
	510	17,23	18,30	75,53	536,40			73,2	



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



4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,7	12,8	15,5	227,3	54-15м/54-3с	2022н	30
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171	2017м	19
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3тн	2022н	9
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого прием пищи:	500	21,65	18,10	88,35	611,63			63,2

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



7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/бл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАБАЧКОВАЯ	60	0,90	4,30	3,75	57,70	73	2017м	15
РЫБЫ МЯСО КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110	10,9	9,8	22,4	210,6	54-3м/54-3с	2022н	31
ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,10	6,84	30,01	214,36	171	2017м	15
ПШЕНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
применение пищи:	550	22,57	21,24	85,85	613,56			73,2

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



Согласовано:
Директор: *[Signature]*

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубль
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ДРУЖБА	200	13,57	14,90	34,70	327,18	54-16к	2017м	35
ЧУПЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	5	4,4	25,2	156	399	2017м	26
ПЕЧЕНЬЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-6хл	2022н	9
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
в прием пищи:	500	21,14	19,60	83,59	596,08			73,2



Согласовано:
Директор: *[Signature]*

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	83,44/106,32	91,81/105,01	394,9/381,58	2807,27/2513,87
Среднее значение за период	16,7/21,26	18,23/21,0	78,98/63,71	561,45/502,76
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

сметур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2004. - 640с.

сметур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:

информ, 2004. - 640с.

сметур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава

НИ ГИОЗДПИ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

сметур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи

информ, 2004. - 640с.