



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

1 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена, рубль
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
САПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	10
"ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10,9	10,9	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	40
ИННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,60	203	2010м	8
ЕЖИЧЬИ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
АНОС	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гм	2022г	6
Прим. пища:	700	22,67	24,02	100,53	705,69			70



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



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена рубль
		Обед						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ТОПЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20 ЩЕННАЯ САХАРОМ ПЕНИЧНЫЙ АЛОЙ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	10
	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	40
	100	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м	8
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022м	3
	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	6
общем пище:	700	25,45	24,00	117,09	753,50			70



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

г. Москва

3 день

Пром. пищ., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубль
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	30	3,3	0,0	0,7	4,0	71	2017м	5
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	10
РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	20,70	23,40	23,90	301,00	77-1/45-3сс	2017м	43
ОЛЕТЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2,26	3,00	16,36	100,93	125		
ОЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022м	6
ЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
АНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ИТОГО ПРОМ. ПИЩЕ:	710	35,45	32,60	100,20	752,43			70



Исходные данные для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



4 день

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				руб/шт	руб/кг
Обед									
ОХОВЫЙ	200	5,97	7	24,34	196,6	54-25с	2022м	10	
ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	48	
МОЛОКО И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гм	2022м	6	
АНОЙ	50	3,13	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3	
ПЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3	
Присл. пищи:	700	28,45	1,00	111,49	817,73			70	



Юсти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группой 7-11 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Цена рубль
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕЖИХ/СОЛЕННЫХ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	30	0,25	0,1	70	2,5	71	2017м	5
РЫБИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022м	10
ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	17,70	22,80	57,60	503,00	458	2002м	43
ХАЛЛОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022м	6
ПЕНИЧНЫЙ	40	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
АНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого прием пищи:	700	27,12	29,21	183,09	819,40			70



10-14 дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



6 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				рубль	копейки
Обед									
Пюре картофельное с макаронными изделиями	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	10	
Салат куриный "Нежная" с соусом томатным 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77/2/54-3сс	2018м	38	
Пюре картофельное с макаронными изделиями	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10	
Пюре картофельное с макаронными изделиями	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022м	6	
Пюре картофельное с макаронными изделиями	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3	
Пюре картофельное с макаронными изделиями	30	1,88	0,10	12,40	59,40	702	2010м	3	
прием пищи:	700	25,50	22,00	98,29	704,33			70	

10-ти дневное меню д. 10

10/25/2017

1000

Одобрено
Директор *И.И.И.*

Obes

Пример пищевого этикетирования блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/лн
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	10
И "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	10,9	10,90	13,5	205,6	77-3/54-3с	2017м	28
ШЕШНАЯ	100	3,53	5,90	23,00	121,53	171	2017м	10
АХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022м	6
САМОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ПЕЧЕНЬЧЕЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
пример пище-	700	25,10	23,20	107,92	696,93			70

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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена рубль
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022г	10
КАКУРИНА "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77/2/54-3сс	2017г	40
ОЖИВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010г	8
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010г	3
КАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010г	3
САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022г	6
прием пищи:	700	23,07	25,2	101,63	705,7			70



16-й дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



9 день

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	стои-мость в рубл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ПРОВОДНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	10
ПОКУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2002г	48
РИЗОТТО И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гм	2022м	6
САЛОМ	50	3,10	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ПЕЧЕНЬ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
присл. пищи:	700	28,40	27,20	119,69	858,80			70



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

г. Москва



10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/шт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
									Пищевые вещества
Обед									
ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30	0,45	0,05	2,55	12,20	52	2017м	5,0	
БЫЛИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022н	10	
МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	33	
ЕРУСЛАВСКАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10	
САХАРНОМ КАРАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6	
ЛЕНИНЧУЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3	
	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3	
Итого пищи:	710	21,57	18,61	92,74	640,43			70,0	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	248,61/251,11	245,66/245,86	1056,86/1058,96	7301,66/7318,36
Среднее значение за период	24,9/25,1	24,6/24,6	105,7/105,9	730,2/731,8
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

меню на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

центров и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Давыдовой. - М.: Хлебобродинаформ, 2016.

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

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

меню блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.