У Т В Е Р Ж Д А Ю:
Директор

С О Г Л А С О В А Н О:
Директор

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:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	45
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2
Итого за прием пищи:	**500**	**17,07**	**18,25**	**72,86**	**521,44**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	52	2017н	15
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	12,7	12,8	15,5	227,3	54-15м/54-3с	2022н	30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**580**	**19,97**	**17,90**	**80,78**	**560,10**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	15
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**510**	**19,13**	**19,50**	**68,23**	**519,20**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ " ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14р/54-3с	2022н	40
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	4,70	4,80	36,50	208,00	171	2017м	19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**520**	**20,55**	**17,10**	**85,85**	**543,33**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ДРУЖБА	160	10,86	11,92	27,76	206,00	54-16к	2017м	40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	2,10	3,70	17,80	116,00	П.Т.		8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,44	701	2010м	4,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	**570**	**16,92**	**16,62**	**94,18**	**541,84**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	200	9,00	10,87	42,26	302,87	181	2017м	35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017м	17,2
КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	30,08	54-45гн	2022н	9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	**520**	**15,60**	**19,47**	**77,36**	**548,35**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,90	4,30	3,75	57,70	73	2017м	15
КОТЛЕТЫ МЯСО КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120	10,9	9,8	22,4	210,6	54-3м/54-3с	2022н	31
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,10	6,84	30,01	214,36	171	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	**560**	**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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71/70	2017м	15
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ПТИЦЕЙ	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458	2002г	44
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	5,2
Итого за прием пищи:	**510**	**17,76**	**18,4**	**74,49**	**542,3**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рубли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3с	2017м	45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	16
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-2гн	2022н	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3,2
Итого за прием пищи:	**500**	**17,67**	**18,10**	**72,49**	**532,20**			73,2

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

10 день

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

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	

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.