



УТВЕРЖДАЮ:
Директор: *Д. Р. Давидов*



СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР: *Д. Р. Давидов*

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 МКОУ**

Утверждаю:  *Исметов Р.Р.*

Согласовано:  *Исметов Р.Р.*
Директор: *Исметов Р.Р.*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,50	4,57	20,50	145,80	303	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	530	16,44	15,37	63,91	471,68		
Всего за день:	530	16,44	15,37	63,91	471,68		

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

Утверждаю:



Согласно № 4
Исметов Д.Т.

Согласовано:



Директор:

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Стерлитамак"
О.В. Тугуздова

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник репентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,06	9,40	18,30	170,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	600	15,24	20,22	82,30	519,00		
Всего за день:	600	15,24	20,22	82,30	519,00		

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

Утверждаю:

 *«Согласно»*
Хисенев В.Г.

Согласовано:

Директор:

 *Хисенев В.Г.*
В.В. Тергудова

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 128	130	3,60	4,60	22,90	133,30	128	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	530	18,60	15,60	68,75	477,50		
Всего за день:	530	18,60	15,60	68,75	477,50		

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

Утверждаю:

 *Сотеев К.И.*
Мещеряков Р.Т.

Согласовано:

Директор:

 *Худяковская Светлана*
Д.В. Терещук

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,20	32,40	345,80	492	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	68	
Итого за прием пищи:	500	19,94	19,78	68,23	539,80		
Всего за день:	500	19,94	19,78	68,23	539,80		

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

Утверждаю:



Согласно № 1
Жилиев Р.Р.

Согласовано:
Директор:



Кузнецова Алла Сергеевна
Терегулова

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	500	18,92	20,07	77,76	564,78		
Всего за день:	500	18,92	20,07	77,76	564,78		

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



Утверждаю:

Директор МКОУ - Р. Р. Жилин



Согласовано:

Директор: *Т. В. Терещук*

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	19,80	186,00	181	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	5,00	4,40	27,56	156,00	2	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	600	15,60	15,88	77,60	511,00		
Всего за день:	600	15,60	15,88	77,60	511,00		

Утверждаю:

Киселев Д. П.

Согласовано:
Директор:

Куресковские сестры
Перецкова

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 С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,50	4,57	20,50	145,80	303	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	560	19,67	19,59	66,51	543,68		
Всего за день:	560	19,67	19,59	66,51	543,68		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	500	19,14	20,05	83,16	589,08		
Всего за день:	500	19,14	20,05	83,16	589,08		

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

Утверждаю:

«Согласно»
Киселев В.Р.

Согласовано:

Директор:

Смирнов
М.В. Смирнова

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	6	
Итого за прием пищи:	510	19,18	15,27	65,25	466,50		
Всего за день:	510	19,18	15,27	65,25	466,50		

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

Утверждаю:



Директор "МКОУ"
Киселев Р.Г.

Согласовано:



Директор: *Ирина Сергеевна Селе*
И.С. Сергеевна

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	9,80	5,90	119,00	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	550	19,70	17,30	84,05	526,30		
Всего за день:	550	19,70	17,30	84,05	526,30		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	182,43	179,13	737,52	5 209,32
Среднее значение за период	18,24	17,91	73,75	520,93
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.

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 НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.