

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



*[Handwritten signature]*

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *М.Е.С.У. Байорардунай СМ*  
*Аманжолба Жаңа*  
*09.01.2015*



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**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор *М.А.ОУ  
Башкирской СШ  
Аметьян З.О.А.  
09.01.2017*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	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
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>16,34</b>	<b>69,45</b>	<b>501,3</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>16,34</b>	<b>69,45</b>	<b>501,3</b>	

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор *М.М. Погуч*  
 Детской спортивной СШ ЦС  
 Физкультуры и спорта  
 09.01.2015 г.

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,66</b>	<b>18,29</b>	<b>79,09</b>	<b>495,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>14,66</b>	<b>18,29</b>	<b>79,09</b>	<b>495,00</b>		

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



Утверждаю:

Согласовано:  
 Директор *М.А.ОУ  
 Детской школы №1*  
*Антонов Ю.А.*  
*09.01.2015*

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,90	0,10	5,10	24,40		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20,80</b>	<b>20,45</b>	<b>85,50</b>	<b>607,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>20,80</b>	<b>20,45</b>	<b>85,50</b>	<b>607,60</b>		



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

Утверждаю: \_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор *М.В.Вос*  
*Дальневосточной СШ*  
*Амурского ПО.Ф*  
*04.01.2017г*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80		
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 №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,74</b>	<b>20,38</b>	<b>62,83</b>	<b>513,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>500</b>	<b>19,74</b>	<b>20,38</b>	<b>62,83</b>	<b>513,50</b>		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор *М.В.В.В.*  
*Беларуджамалар*  
*Ахмедов М.В.*  
*09.01.2015 г.*

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50		
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 И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>31,30</b>	<b>22,10</b>	<b>87,65</b>	<b>693,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>31,30</b>	<b>22,10</b>	<b>87,65</b>	<b>693,10</b>		

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор *М.М.Р.У.*

*Белько пружинский А.И.*  
*Августа 2017.*  
*09.01.2017 52*

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	5,80	6,50	21,80	205,00	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,50</b>	<b>16,70</b>	<b>76,83</b>	<b>533,90</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>14,50</b>	<b>16,70</b>	<b>76,83</b>	<b>533,90</b>	



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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор *М.А.О.У.  
Всероссийской СМЦ  
Федерального ЦОТ*  
*09.01.2015 г.*

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,80</b>	<b>16,40</b>	<b>76,00</b>	<b>492,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>17,80</b>	<b>16,40</b>	<b>76,00</b>	<b>492,60</b>		



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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор  
  
 09.01.2025 г.

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
ТЕФТЕЛ	ОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
№307/363 (говядина)								
КАПУСТА	САЛАТ	160	6,89	9,35	32,13	141,20	139	
КОМПО	СИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>510</b>	<b>20,57</b>	<b>20,31</b>	<b>76,89</b>	<b>470,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>510</b>	<b>20,57</b>	<b>20,31</b>	<b>76,89</b>	<b>470,00</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор  
*М.А.ОУ*  
*Федеральный ЦС*  
*Физического воспитания*  
*09.01.2025. П*

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	
Икра Кабачковая №6	60	0,90	4,30	3,75	57,70	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,00</b>	<b>24,74</b>	<b>79,25</b>	<b>640,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>590</b>	<b>22,00</b>	<b>24,74</b>	<b>79,25</b>	<b>640,10</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	199,17	191,51	772,34	5 449,10
Среднее значение за период	19,92	19,15	77,23	544,91
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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