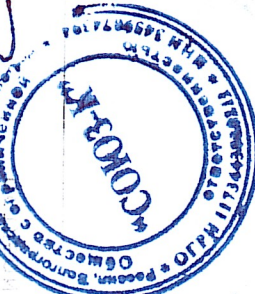


УТВЕРЖДАЮ:





СОГЛАСОВАНО: *М.М. Мухомов*  
22.01.2016

**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

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:

МОУ, Сошальский в/п  
Павловский Е.Н.

18.01.2016 г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70    | 20,20       | 205,60                        | 455/363      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                                                | 150          | 3,70             | 6,70    | 28,20       | 195,70                        | 203          | 2017             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1                          | 60           | 0,41             | 0,1     | 0,84        | 5,0                           | 1            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 560          | 15,78            | 15,75   | 79,73       | 543,60                        |              |                  |

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



Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: \_\_\_\_\_

МОУ "Совхозная школа №1"  
Минская область, Могилевский район, д. А. А.

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 60/2         | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 2            |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30        | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 307/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 582          | 19,12            | 16,00   | 71,95       | 512,90                        |              |                  |



# возрастной группы 7-11 лет МОУ

**Согласовано:**

**Директор:**

### 3 день

## Прием пищи, наименование блюда

## Пищевые вещества

**Углеводы, г**

Жиры, г

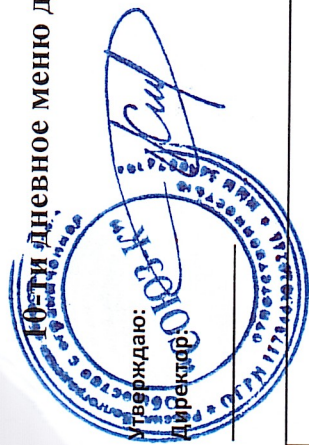
## Белки, г

| Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------|------------------|---------------------|
|----------------------------------|------------------|---------------------|

## Завтрак

|                                                            |     |       |       |       |        |     |
|------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60  | 0,6   | 0,0   | 1,4   | 8,0    | 27  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 200 | 15,10 | 19,00 | 30,20 | 345,80 | 492 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200 | 0,30  | 0,00  | 16,00 | 66,40  | 53  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50  | 3,13  | 0,50  | 20,63 | 99,00  | 7   |
| Итого за прием пищи:                                       | 510 | 19,13 | 19,50 | 68,23 | 519,20 |     |





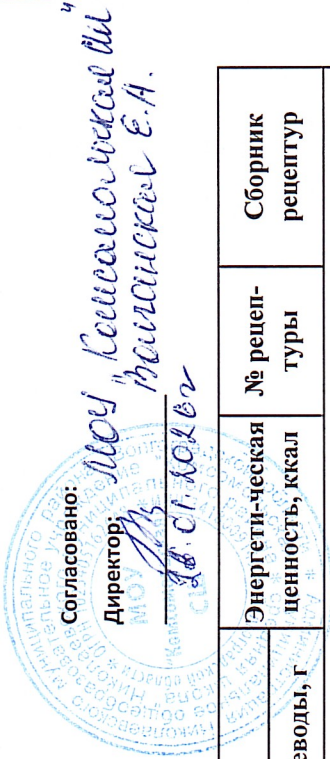
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано:  
Директор: МОУ "Косово-Мокшанская ШСШ"  
А.А. Е.А.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |            |             |                               |              |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 229/106      | 2017             |
|                                                                                                    | 160          | 3,04             | 4,50       | 24,55       | 151,40                        | 310          | 2017             |
|                                                                                                    | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
|                                                                                                    | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |              |                  |

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



5 день

| Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 160          | 10,86            | 11,92   | 27,76       | 206,00                        | 175          |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 2            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:                               | 530          | 16,66            | 16,92   | 82,26       | 488,40                        |              |                  |

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

Директор:

Согласовано:

Директор:

6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 160          | 7,20             | 8,70    | 33,81       | 211,64                        | 181          |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3      | 35/5/10      | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379   | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:               | 530          | 16,76            | 19,96   | 75,65       | 527,64                        |              |                  |

МОУ "Самсоновская СШ  
Романская Е.А.





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

Согласовано:

Директор:

МБОУ «Комсомольская СШ  
Могилевская Е.А.

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                   | 60           | 0,90             | 4,30    | 3,75        | 57,70                         | 3/88         |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70    | 20,20       | 205,60                        | 455/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                             | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                       | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 560          | 16,56            | 17,80   | 72,16       | 526,50                        |              |                  |



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

Утверждаю:  
Директор:

Согласовано:

Директор: МОУ, Кошечинская СШ  
28.01.2012

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |

|                                                        |     |       |       |       |        |     |      |
|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|------|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1 | 60  | 0,41  | 0,1   | 0,84  | 5,0    | 1   |      |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                              | 200 | 11,92 | 18,10 | 45,30 | 305,00 | 259 |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200 | 0,20  | 0,00  | 15,00 | 58,00  | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                     | 50  | 3,95  | 0,50  | 21,15 | 116,33 | 6   |      |
| Итого за прием пищи:                                   | 510 | 16,48 | 18,7  | 82,29 | 484,3  |     |      |

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

Директор:

Согласовано:

Директор:

9 день

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 90/30        | 11,30            | 12,10   | 14,60       | 205,60                        | 294/363      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 150          | 3,70             | 6,70    | 28,20       | 195,70                        | 203          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                          | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 500          | 17,67            | 19,10   | 72,49       | 532,20                        |              |                  |





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

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: МОУ "Коллективное ССР  
 Районская Е.А.  
 10.01.2011

10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154 | 200/30       | 10,9             | 15,3    | 38,8        | 256,9                         | 154          |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                  | 30           | 3,80             | 4,10    | 14,00       | 90,50                         | 9            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                           | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 510          | 18,85            | 19,90   | 83,15       | 505,73                        |              |                  |

# 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             | 173,4/175,9 | 180,18/180,38 | 759,71/761,81 | 5110,53/5127,23 |
| Среднее значение за период  | 17,3/17,5   | 18,0/18,0     | 75,9/76,1     | 511,0/512,7     |
| 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, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.