



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО:
Директор *Игорь Игнатович*
29.01.2005

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

Утверждено:

Директор:

19.08.2017

Приложение к меню

1 день

Согласовано:

Директор

19.08.2017

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	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:	530	15,38	16,45	66,33	496,30		

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



2 день.



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕТЛАЯ ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ТВОРОЖИН С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ЯВСКАЯ (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		

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



4 день

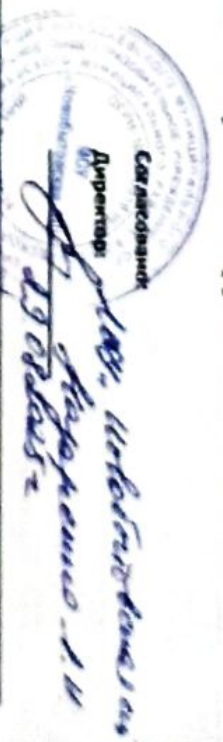
Составлено: *Л.И. Новотродская*
 Проверено: *Л.И. Новотродская*
 Утверждено: *Л.И. Новотродская*
 29.08.2015 г.

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	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



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 РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА 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 СЛИЖИЕ (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		

И-717 ПЕРЕДАНО ВНЕШНЕМУ ДЛЯ ОФИЦИАЛЬНОГО ПУБЛИЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ (ЗАПИСКИ) ОБЪЕДИНЕНИЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ МОУ



6 лет



	Масса пудлин	Полные величины			Запрещен-ность использования	№ поим- ного	Срок использования
		Белая, г	Желтая, г	Углубленная, г			
Значения							
Калорийность из мажорной группы нектара	160	7,20	8,70	33,80	211,64	181	
Содержание с мажорной группой нектара	355/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
Калорийность из мажорной группы нектара	200	3,16	2,66	15,94	100,60	579	
Калорийность из мажорной группы нектара	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Калорийность из мажорной группы нектара	520	16,76	19,96	75,65	57,64		
Прочие значения:							

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

7 день

Утверждаю:  Директор:  29.08.2025

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 ТРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГРЯНН) №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		

Согласовано:  Директор:  29.08.2025

10-й дневной рацион для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



8 день

Присм пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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 присм пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3		

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

9 день

Согласовано:
 Директор: *И.И. Ибрагимова*
19.08.2017

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ 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	5,70	28,20	195,70	203	2017
НАР С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЧУПЧЕ ТИФИНЧИЦЫ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за завтрак вышло:	500	17,67	18,10	72,49	532,20		

10-11 ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ЗАТРАКИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у*	ккал
Итого за неделю	173,07/175,57	179,58/179,78	750,68/752,78	5080,31/5097,01
Среднее значение за неделю	17,30/17,56	17,96/17,98	75,07/75,28	508,03/509,70
Среднее значение на человека	1	1	4	

Средняя стоимость на одного человека для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морозова и В.А. Тютельникова - М.: ДеЛта принт, 2011. - 54с.

Средняя стоимость на одного человека для обучающихся в общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лаврова - М.: ДеЛта принт, 2004. - 64с.

Средняя стоимость блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Сборник технических нормативов. ФГУ НИИПМ Минздрава России, НИИ ГИЗНА / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кушова - М.: Издательство Высшей школы детей, 2006. - 50с.

Технологическое описание и рецептуры российских продуктов питания. Справочник - М.: ДеЛта принт, 2008. - 276с. Составил И.М. Тютельникова.

Средняя стоимость блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морозова и В.А. Тютельникова - М.: ДеЛта принт, 2011. - 54с.