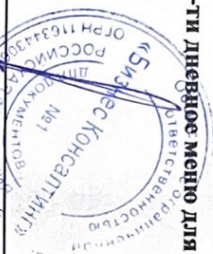


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор



1 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	10,9	10,9	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022г
Итого за прием пищи:	730	23,77	24,02	100,53	705,70		

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

Утверждено
Директор



2 день

Согласовано
Директор



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м
КОГЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м
КАША ПШЕННАЯ	150	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
Итого за прием пищи:	730	23,87	23,80	107,43	705,80		

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

Утверждаю
Директор



3 день

Составлено
Директор



Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71	2017м
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
Итого за присл. пищи:	720	24,89	25,20	100,20	700,30		

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

Утверждаю
Директор

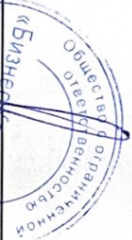
4 день



Присем пища, наименование, блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,97	7	24,34	196,6	54-25с	2022м
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	20,70	23,40	23,90	301,00	77-1/45-3сс	2021м
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	160	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3тп	2022м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи: 730	730	35,84	28,70	121,54	884,73		

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

Утверждаю
Директор



5 день

Согласовано
Директор



Привес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	71	2017м
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	180	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2002м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
Итого за привес пища:	700	25,51	27,06	108,23	772,77		

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

Утверждаю
Директор



6 день

Согласовано
Директор



Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вид режима-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м
КОГЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77/254-3сс	2018м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,43	5,25	30,45	187,10	171	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,06	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
Итого за прием пищи: 740	740	26,19	23,65	103,61	741,16		

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

Утверждено
Директор



Согласовано
Директор



7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м
КАША ПШЕННАЯ	150	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	730	23,39	23,80	116,46	710,00		

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

Утверждаю
Директор



Согласовано
Директор



8 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецептура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022г
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	10,9	10,90	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017г
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2010г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010г
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022г
Итого за прием пищи:	730	23,77	24,0	100,53	705,7		

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

Утверждаю
Директор



Согласовано
Директор

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м
КОШЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	77/2/54-3сс	2018м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,43	5,25	30,45	187,10	171	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	750	26,98	23,75	104,64	758,03		

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

Утверждаю
Директор



Согласовано
Директор



10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	0,10	5,10	24,40	52	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2002н
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	180	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2002н
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45тн	2002н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м

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

Итого за прием пищи:	700	26,00	27,06	106,69	776,17		
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--	--

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	248,61/251,11	245,66/245,86	1056,86/1058,96	7301,66/7318,36
Среднее значение за период	24,9/25,1	24,6/24,6	105,7/105,9	730,2/731,8
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебобулочный, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДидП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуркин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829984

Владелец Никонова Елена Сергеевна

Действителен с 27.10.2025 по 27.10.2026