

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

Утверждаю:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:

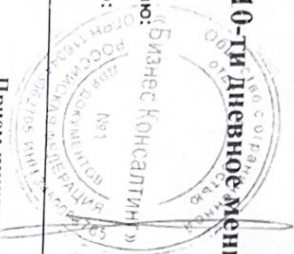


**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| КАША ДРУЖБА                    | 160          | 10,86            | 11,92   | 27,76       | 206,00                        | 54-16к     | 2017м            |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20      | 70           | 7,00             | 6,16    | 35,35       | 218,40                        | 399        | 2017м            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 54-2гн     | 2022м            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)         | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338        | 2017м            |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18,66            | 18,68   | 92,41       | 550,80                        |            |                  |

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

Утверждаю:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:



| Присем пиши, наименование блюда         |     | Масса порции | 2 день           |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                         |     |              | Пищевые вещества |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                                 |     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                         |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ   | 60  |              | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 52         | 2017н            |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20 | 100 |              | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 279        | 2021н            |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                          | 150 |              | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 171        | 2017н            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200 |              | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 54-2гн     | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50  |              | 3,94             | 0,5     | 24,16       | 116,9                         | 701        | 2010н            |
| Итого за присем пиши:                   | 560 |              | 19,93            | 16,00   | 75,48       | 530,80                        |            |                  |

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

Утверждаю:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:



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

|                                                         |     |       |       |       |        |        |       |
|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ) | 60  | 0,6   | 0,0   | 1,4   | 8,0    | 70/71  | 2017м |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ                                           | 200 | 15,10 | 19,00 | 30,20 | 345,80 | 265    | 2017м |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                             | 200 | 0,30  | 0,00  | 16,00 | 66,40  | 54-1хн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 50  | 3,94  | 0,5   | 24,16 | 116,9  | 701    | 2010м |
| Итого за прием пищи:                                    | 510 | 19,94 | 19,50 | 71,76 | 537,10 |        |       |

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

Утверждаю:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:

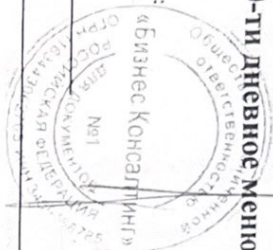


4 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 90/30 | 120          | 11,60            | 11,80   | 13,00       | 159,00                        | 54-14р     | 2017м            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | 203        | 2010м            |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ               | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 54-3гн     | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,94             | 0,5     | 24,16       | 116,9                         | 701        | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                  | 520          | 19,54            | 18,00   | 80,56       | 531,60                        |            |                  |

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

Утверждаю:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:



5 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ                         | 90           | 8,60             | 10,40   | 6,80        | 158,30                        | 246          | 2017м            |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ                           | 160          | 3,04             | 4,50    | 24,55       | 151,40                        | 125          | 2017м            |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ) | 60           | 0,41             | 0,1     | 0,84        | 5,0                           | 70/71        | 2017м            |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                           | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | 54-1хн       | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 40           | 3,14             | 0,4     | 19,3        | 93,45                         | 701          | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                                  | 550          | 15,59            | 15,35   | 71,89       | 492,45                        |              |                  |

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

Утверждаю: «Бизнес Консалтинг»  
Директор:



Согласовано:  
Директор:



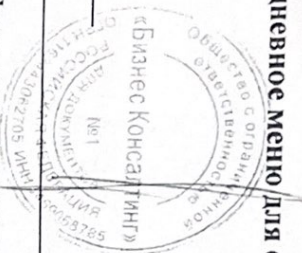
6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Количество порций | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                   |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |                   |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ    | 180          | 9,5              | 9,2     | 35,66       | 238,06                        | 54-28к            | 2017м            |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10      | 50           | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3                 | 2017м            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 54-23гн           | 2022н            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)         | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338               | 2017м            |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 19,06            | 20,46   | 77,50       | 554,06                        |                   |                  |

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

Утверждаю:

Директор:



7 день

Присл. пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

|                                                  |     |       |       |       |        |           |       |
|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|-------|
| Икра кабачковая                                  | 60  | 0,90  | 4,30  | 3,75  | 57,70  | 54-23з    | 2017м |
| Котлеты мясные капустные с томатным соусом 90/30 | 120 | 9,00  | 8,70  | 20,20 | 205,60 | 279/54-3с | 2017м |
| Каша гречневая вязкая                            | 150 | 3,99  | 4,50  | 17,72 | 125,90 | 171       | 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 |
| Итого за присл. 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:

8 день

Пример пищи, наименование блюда

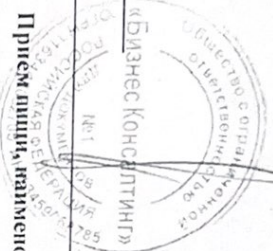
Завтрак

| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ) | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Рецептура | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |           |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 200          | 11,92            | 18,10   | 45,30       | 305,00                        | 259       | 2017м            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 54-45гн   | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,94             | 0,5     | 24,16       | 116,9                         | 701       | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                                 | 510          | 16,47            | 18,7    | 85,3        | 484,9                         |           |                  |

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

Утверждаю:

Директор:



9 день

Согласовано:

Директор:

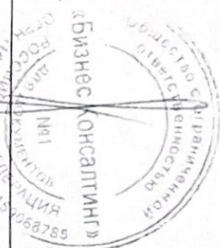


| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОПЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30 | 120          | 11,30            | 12,10   | 14,60       | 205,60                        | 294/54-3     | 2017м            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ               | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | 203          | 2017м            |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                            | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 54-3гн       | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 701          | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                               | 500          | 17,67            | 18,10   | 72,49       | 532,20                        |              |                  |

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

Утверждаю:

Директор:



10 день

Согласовано:  
Директор:



| Пример 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 СЛАДКИМ 200/30 | 230          | 10,9             | 15,3    | 38,8        | 256,9                         | 208          | 2017м            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 338              |
| ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ                                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 54-45гн      | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,94             | 0,5     | 24,16       | 116,9                         | 701          | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                                  | 600          | 15,64            | 16,40   | 86,46       | 484,20                        |              |                  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829984

Владелец Никонова Елена Сергеевна

Действителен с 27.10.2025 по 27.10.2026