

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*М.И. Старикова* О.А.



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



1 день

Согласовано

Директор

*С.И.И.*

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302 | 200          | 7,13             | 9,20    | 34,40       | 210,20                        | ТТК №302     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                     | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| 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          |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 20,04            | 20,36   | 83,09       | 574,13                        |              |                  |

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



2 день

Согласовано

Директор

*С.П.С.*

|                                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| <div><div>44/3020211 ИМН-35</div><div>Прием пищи, наименование блюда</div></div> | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                  |              | 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 ВЯЗАКА (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



3 день

Согласовано

Директор

*[Signature]*

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

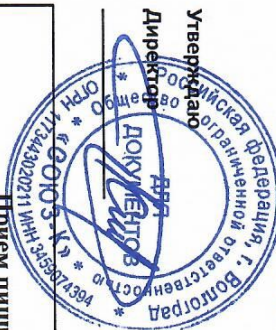
№ рецеп-туры

Сборник рецептов

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 | 18,00 | 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 | 18,50 | 68,23 | 519,20 |     |  |

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



4 день

Согласовано

Директор

*Сидорова*

|                                                                                                                      |              |                  |            |             |                               |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| <div><div><div>№ 00103-Х</div><div>773443020211 УИИП-3-БС</div></div><div>Прием пищи, наименование блюда</div></div> | 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             |
| 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

Согласовано

Директор

*С.И.И.*

|                                                             |       |                                |              |                  |             |     |                               |              |                  |
|-------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----|-------------------------------|--------------|------------------|
| <div><div>12443020211 ИИИ1385</div><div>ИИИ1385</div></div> |       | 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 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



6 день

Согласовано

Директор

*С.И. М.*

Присем пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

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 |     |      |

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



Согласовано  
Директор  
*С.И.И.*

7 день

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><span></span></div></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> <div><div><span></span></div></div> </ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Утверждаю  
Директор

Общество с ограниченной ответственностью  
«ГОЮЗ-К»  
г. Волгоград

15.04.2021 11:44:39

## Директор

### Прием пищи, наименование блюда

**Масса порции**

**Белки, г**

**Жиры, г**

## Угледовды, г

**Энергетическая  
ценность, ккал**

## № пучка-

# Сборник рецензур

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



Согласовано

Директор

*(Подпись)*

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         | 5,70             | 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        | 18,10            | 72,49   | 532,20      |                               |              |                  |

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

Согласовано

Директор

*С.И.И.*

10 день



|                                                                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| <br>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             | 177,6/180,16 | 182,79/182,99 | 763,07/765,17 | 5141,06/5157,76 |
| Среднее значение за период  | 17,7/18,0    | 18,2/18,2     | 76,3/76,5     | 514,1/515,7     |
| 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.: ДеЛи принт, 2011. - 543с.

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