

СОГЛАСОВАНО: Директор

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

Утверждаче од МА Директор од Станов од Станов

1 2000

Согласовано:

торием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак			WHINMAA & TEAGIT		
ХАША ЖОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	TTK №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		The second of th

Утверждаю ў Директор:

Согласовано:

-

Директор:

December 1997	Macca		Пищевые вещес	гва	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		туры	
		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	10,60	13,50	205,60	307/363	-
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	582	19,12	15,70	71,95	512,90		

Утверждаю:

Директор: (ОГ)

Согласовано:

Директор:

3 день

01.09. 2025

CON OFPH 11	Масса порции	1	Пищевые вещест	гва 🍀	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	
		Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR
Итого за прием пищи:	510	19,13	19,50	68,23	519,20		

Согласовано:

Директор:

4 день

01.09 2025

1501001 OFPH 1156	Macca	]	Пищевые вещест	гва	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	
		Завтрак			A S TENAT		
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	-	

Утверждаю: Директор: Согласовано:

Директор

5 день

01.09 2025

Приму динии науманарания блита	Macca	]	Пищевые вещест	гва	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	
	The Arms A	Завтрак				Accordance and a governor and a construction of the construction o	
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		

Утверждаю: Директор: Согласовано:

циректор:

\$5601001 OFPH 1156	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	No neuerra	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры.	рецептур
		Завтрак	***************************************		Carried Military and Color States		
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		

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

601001 OFPH 1155 88	Macca	3 / 3 / 3	Пищевые вещест	гва	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием нищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		туры	
		Завтрак			MAAA & Tra		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30.	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50	,	

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
пици, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	3/туры	рецептур
		Завтрак			WHAMAA & TEASTIZED	3	

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 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	**	

Согласовано:

Директор:

40RYMBH O ST				1121	0.44	3011			
Прием нищи, наименование блюда	Macca	]	Пищевые вещест	гва 🍀	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
т <del>рием н</del> ищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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				

Утверждаю: Директор:

Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Macca	1	Пищевые вещес	гва 🕌	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-	Сборник рецептур			
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		туры				
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	685K	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					

## 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	18,2/18,2	76,3/76,5	514,1/515,7
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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