



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

01.09.25



С О Г Л А С О В А Н О:

Директор

И.И. Мухоморов

Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения бесплатным

питанием обучающихся с ограниченными возможностями

возрастной группы 7-11 лет

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

Утверждаю

Директор

01.09.2017



Согласовано

Директор

01.09.2017
А.А. Сахаров

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТК №54-2С | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30 | 10,9 | 10,9 | 13,5 | 205,6 | К307/363К | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 3,70 | 5,70 | 28,20 | 195,70 | ТК №203 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 | ТК 685К | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23,77 | 24,02 | 100,53 | 705,70 | | |

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

Утверждаю

Директор

С.А. Овчинникова

Согласовано

Директор

О.В. Давыдова

Яковлев Александрович

2 день

| Прием 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 ТК №54-7С | 200 | 5,12 | 5,6 | 10,84 | 129,6 | ТК №54-7С | 2022 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30 | 9,00 | 8,70 | 20,20 | 205,60 | 455/363 | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №134 | 150 | 5,30 | 8,90 | 34,50 | 182,30 | ТТК №134 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| 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

01.04.2017
 «ОПТИМА»
 Для покупки рецептур

Согласовано

Директор

01.04.2017
 Директор
 Д.С.С.С.

3 день

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № репел-туры | Сборник рецептур |
|------------|--|--------------|--------------------|------------------|----------------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С | 200 | 5,97 | 7 | 24,34 | 196,6 | ТК №54-8С | 2022 |
| | БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| | Итого за прием пищи: | 730 | 24,24/26,74 | 23,9/24,1 | 108,54/110,64 | 726,03/742,73 | | |

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



Согласовано
 Директор
 Александровская
 средняя школа №2

Утверждаю
 Директор
 Д.О.А.А.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Помидор соленый или помидор свежий) №27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,0 | 27 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С | 200 | 4,64 | 5,6 | 25,67 | 149,8 | ТК №54-1С | 2022 |
| 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 ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием 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

И.В. А. А.

Согласовано
 Директор
И.В. А. А.



5 день

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или огурец свежий.) №1 | 60 | 0,41 | 0,1 | 0,84 | 5,0 | 1 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С | 200 | 4,72 | 5,76 | 13,60 | 125,60 | ТК №54-3С | 2022 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТК №468 | 180 | 15,93 | 20,60 | 51,90 | 453,87 | 468 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 | 685К | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 25,51 | 27,06 | 102,43 | 756,77 | | |

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

Утверждено

Директор

В.А. Сидорова
 «Воспитанка»
 КПП 61-180/100
 ИНН 6155073186
 ОГРН 502618200499
 Федерация, г. Волгоград * 26 *
 Общественная ответственность

Согласовано

Директор

Александровская Алла
 «Александровская Алла»
 «Доктор Ясно об»
 01.09.22

6 день

| Прим прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С | 200 | 5,12 | 5,6 | 10,84 | 129,6 | ТК №54-7С | 2022 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363 | 90/30 | 11,30 | 12,10 | 14,60 | 205,60 | ТК №294/363 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г | 150 | 4,43 | 5,25 | 30,45 | 187,10 | 54/5г | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 200 | 0,30 | 0,00 | 16,00 | 66,40 | 53 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,06 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 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

Утверждаю

Директор

О.С. Овчинникова



Согласовано
Директор *Александровская Анастасия*

О.С. Овчинникова

7 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2 | 60 | 0,9 | 0,10 | 5,10 | 24,40 | 2 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С | 200 | 4,72 | 5,76 | 13,60 | 125,60 | ТК №54-3С | 2022 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 180 | 15,93 | 20,60 | 51,90 | 453,87 | 468 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 | 685К | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 26,00 | 27,06 | 106,69 | 776,17 | | |

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

Утверждаю

Директор

М.О.А. 28.09.2017



Согласовано

Директор

М.О.А. 28.09.2017

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТК №54-2С | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30 | 10,9 | 10,90 | 13,5 | 205,6 | К307/363К | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 3,70 | 5,70 | 28,20 | 195,70 | ТК №203 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТК 686 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23,87 | 24,0 | 106,53 | 723,7 | | |

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

Согласовано
 Директор
 МКОУ «Александровская СОШ»
 Д.А. Давыдов

Утверждаю
 Директор
 Д.А. Давыдов

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С | 200 | 4,64 | 5,6 | 25,67 | 149,8 | ТК №54-1С | 2022 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30 | 9,00 | 8,70 | 20,20 | 205,60 | 455/363 | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134 | 150 | 5,30 | 8,90 | 34,50 | 182,30 | ТТК №134 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 | ТТК 685К | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23,39 | 23,80 | 116,46 | 710,00 | | |

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

Утверждаю
 Директор
 01.09.2021 г. *Жаренко*



Согласовано
 Директор
 01.09.2021 г. *Жаренко*



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С | 200 | 5,12 | 5,6 | 10,84 | 129,6 | ТК №54-7С | 2022 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 90/30 | 11,30 | 12,10 | 14,60 | 205,60 | 294/363 | | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г | 150 | 4,43 | 5,25 | 30,45 | 187,10 | 54/5г | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 26,98 | 23,75 | 104,64 | 758,03 | | | |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|---------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Итого за период | 248,71/251,21 | 246,26/246,5 | 1057,06/1059,16 | 7303,66/7320,36 |
| Среднее значение за период | 24,9/25,1 | 24,6/24,7 | 105,7/105,9 | 730,4/732,03 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.