



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

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

Московкин С.С.

Согласовано:

Директор:

С.А. Бугаев

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	220	8,90	9,40	23,90	206,80	21.1	ГТК
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	7,00	6,16	35,35	218,40	П.П.	П.П.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	34,27	54-2гн	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	20,04	16,06	89,91	576,37		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

10-ти дневное меню

Директор ООО "Литание"

Согласовано: *[Подпись]* *В. В. Виноградов*
Директор: *[Подпись]* *В. В. Виноградов*

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5,0	55,7	52	2017н
Гречка по-купечески с ягнцей	200	11,62	15,70	36,51	285,72	458	2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	510	16,70	19,80	72,32	486,20		
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

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

Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи натуральные соленные(помидор)	60	0,66	0,1	2,1	12,0	70/71	2017м
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	19,04	19,44	41,67	295,97	3,1	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	510	24,24	20,10	86,53	502,87		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

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

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

МОСКОВСКИЙ С.С.

Abstract

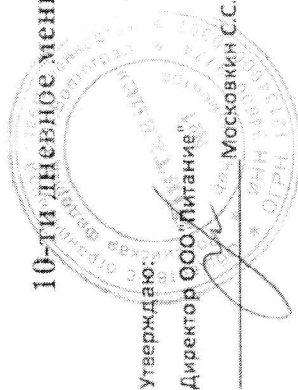
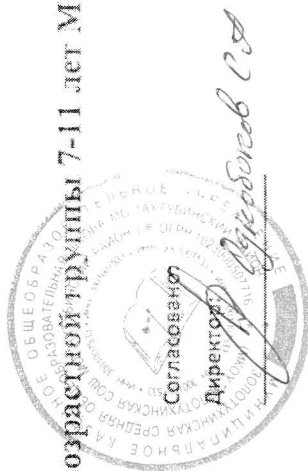
ИЗМЕНЕНИЯ, НАМЕЧЕННЫЕ ОТНОСИТЕЛЬНО

Забтпак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каши жидкая молочная рисовая	220	7,90	9,74	33,03	206,88	20,1	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ -	40	7,00	6,16	35,35	218,40	П.П.	П.П.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	34,27	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,14	0,4	19,3	93,45	701	2010м
Итого за прием пищи:	500,00	18,24	16,30	94,18	553,00		
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Чорна завтрака по СанТин 20%-25%+5%

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



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
М.А. Московкин С.С.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	180	9,5	9,2	35,66	238,06	2	ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	132,00	3	2017м
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	3,17	11,70	89,80	10	ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
Итого за прием пищи:	500	18,71	19,85	78,63	528,26		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Московкин С.С.

Согласовано:
 Директор
 Дукарев С.А.

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Блинчики с повидлом 50/20	70	3,83	4,56	22,11	122,80	399	2017м
Каша жидкая молочная-пшениная	200	8,43	11,97	31,16	243,23	6,1	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	34,27	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	520	16,4	17,0	83,93	517,2		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Московкин С.С.



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

9 день

Согласовано:
 Директор: *С.С. Московкин*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5,0	55,7	52	2017н
Гречка по-купечески с птицей	200	11,62	15,70	36,51	285,72	458	2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	510	16,70	19,80	72,32	486,20		
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"

 Москва С.С.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная ЧАЙ КАРКАДЕ	220	17,50	14,90	36,87	224,20	14,1	ТТК
	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК
	30	0,80	1,00	23,25	90,00	П.П.	П.П.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010М
Итого за прием пищи:	500	22,44	16,40	93,48	493,10		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

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	189,39	180,01	825,50	5 111,96
Среднее значение за период	18,94	18,00	82,55	511,20
	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов, ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кузны - 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.