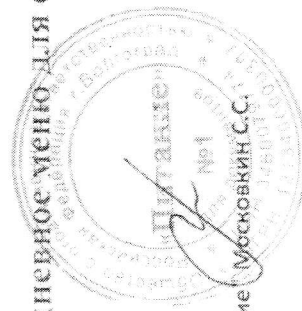


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

ООО "Питание Московкин С.С."



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	250	1,8	4,92	13,44	103,8	82	2017м
Салат из моркови	100	1,3	5,2	8,2	83	81	ТТК
Макароны Болоньезе	250	20,88	17,75	59,88	457,26	82	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,36	0,30	14,60	70,14	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК
Итого за прием пищи:	860,00	28,01	28,47	119,12	842,20		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

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

Утверждаю
 Директор
 ООО "Питание" Москушкин С.С.

Согласовано
 Директор
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №1
 "АКТУБСКИЙ РАЙОН"

2 день

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	250	2,57	2,78	15,69	109	112	2017м
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16,80	18,20	50,40	382,90	54-27м	2022н
Консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	100	1,20	5,30	6,10	75,00	17	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00	702	2017м
Итого за прием пищи:	880	27,16	27,28	125,85	820,60		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

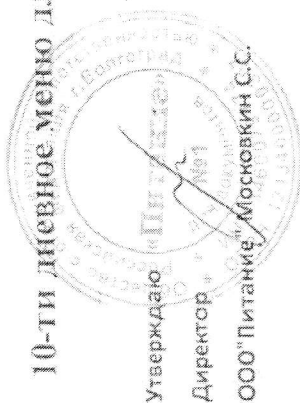
Утверждаю
Директор
ООО "Питание" Московский С.С.



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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,3	70/71	2017м
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	2017м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,04	21,44	61,67	445,97	3,1	ТТК
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
Итого за прием пищи:	850	27,92	27,45	129,96	817,95		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		



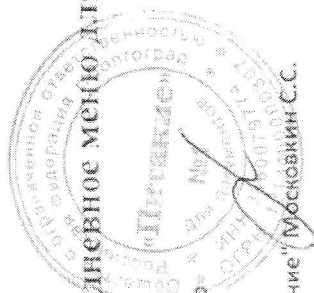
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,41	0,1	0,84	5,0	71	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	2017м
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16,80	18,20	50,40	382,90	54-27м	2022н
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,36	0,30	14,60	70,14	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
Итого за прием пищи:	810	23,26	23,99	106,62	689,29		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		



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



Утверждаю
Директор
ООО "Питание" 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			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,57	2,78	15,69	109	112	2017м
Салат из моркови	100	1,3	5,2	8,2	83	81	ТТК
Рагу из птицы	250	18,37	28,40	48,80	437,50	15	ТТК
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,15	0,40	19,32	93,52	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
Итого за прием пищи:	820	27,46	37,18	124,41	867,02		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

Утверждаю
Директор
ООО "Питание" Московкин С.С.

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



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	2017м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	16,89	12,82	11,27	213,14	43/31	ТТК
макаронны отварные	200	7,20	6,53	43,92	262,40	203	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,36	0,30	14,60	70,14	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК
Итого за прием пищи:	800	29,89	24,90	100,69	763,43		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

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



Утверждаю
Директор
ООО "Питание" Московкин С.С.

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,92	13,44	103,8	82	2017м
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	6,01	8,26	92,80	52	2017м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,04	21,44	61,67	445,97	3,1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,36	0,30	14,60	70,14	701	2017м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	820	26,35	33,0	126,77	836,7		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		



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



9 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	250	2,57	2,78	15,69	109	112	2017м
Консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	100	1,20	5,30	6,10	75,00	17	ТТК
Макароны Болоньезе	250	20,88	17,75	59,88	457,26	82	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	2022н
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	702	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2017м
Итого за прием пищи:	810	30,36	26,63	126,33	852,06		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

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	275,34	288,58	1 194,66	8 265,22
Среднее значение за период	27,53	28,86	119,47	826,52
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. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: 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.