

Утверждаю
Директор



11 лет МОУ

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся

Директор М.Н. Васильев

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЕЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,9	13,5	205,6	279/54-3сс	2017м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,43	5,25	30,45	187,10	171	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,80	701	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45тн	2022н
Итого за прием пищи:	730	24,99	23,57	104,87	708,60		

Утверждаю
Директор

«Бизнес Консалтинг»
№1
для документов
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 1163403002705 ИНН 500705

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся

1 лет МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7С	2022м
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,30	12,10	14,60	212,90	294/54-3сс	2018м
КАША ПШЕННАЯ	150	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,80	701	2010м
Итого за прием пищи:	730	26,66	27,20	103,92	724,60		

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Горняк» (ОГРН 1026103002705)
Директор: *С.М. Сивачева*

Утверждаю
Директор



10-ти дневное меню на обеспечение горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся 7-11 лет МОУ

Н. Шмелева

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,80	701	2010м
Итого за прием пищи:	720	26,21	26,80	100,20	819,87		

Утверждаю
Директор

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся

11 лет МОУ

4 день

Я. Миткевич



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,97	7	24,34	196,6	54-23с	2022г
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	54-3м	2016г
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	160	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010г
Итого за прием пищи:	730	24,63	5,30	118,13	799,72		

Утверждаю
Директор

«Бизнес Консалтинг»
№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 11550062705

Директор

5 день

5 день

Присем пищи, наименование блюда

Присем 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 (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	70/71	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3С	2022м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,1	19	30,2	345,8	265	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гп	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
Итого за присем пищи:	740	26,75	25,66	93,48	720,52		

Н. Овчинникова



11 лет МОУ

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся

Утверждаю
Директор

11 лет МОУ

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся

И. Смирнова

6 дней

Примем 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	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7С	2022м
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3сс	2018м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-18и	2022и
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,53	0,70	33,81	165,43	701	2010м
Итого за прием пищи:	740	25,95	24,10	103,45	762,73		



Утверждаю
Директор



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



А. Широкотова

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	11,60	11,80	13,00	159,00	54-14р	2021м
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
Итого за прием пищи:	750	28,14	28,3	113,28	701,5		



7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор

Н. Савченко

9 день

Приним 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	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-25с	2022м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	54-3м	2016м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2010м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022п
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,32	0,80	33,84	186,12	701	2010м
Итого за прием пищи:	750	24,44	20,80	108,28	777,92		

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

Утверждаю
Директор

Н. Петрушенко



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	0,10	5,10	24,40	52 2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с 2022н
ГРЕЧКА ПО-КУТЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	180	15,93	20,60	51,90	453,87	458 2002н
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн 2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,80	701 2010м
Итого за прием пищи:	700	26,49	27,06	108,78	787,67	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период 33/130,4	136,33/130,36	128,78/122,48	544,49/545,44	3825,69/3793,24
Среднее значение за период	27,26/24,07	25,75/24,49	108,89/109,08	765,13/758,64
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 НИИЗД 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.