



Согласовано:

Директор

Исков



утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А.Мундашева

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении.**

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева



1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 0,9              | 0,1         | 5,3          | 26                            | т.24       | 1996             |
| Суп каргофельный с горохом                                                                                       | 200             |                         | 5,0              | 5,5         | 17,8         | 134                           | 102        | 2017             |
| Котлеты, биточки, шницели (из говядины)                                                                          | 90              |                         | 12,4             | 14,8        | 11,8         | 231                           | 268        | 2017             |
| Рис с овощами                                                                                                    | 150             |                         | 3,5              | 3,6         | 33,5         | 180                           | 665        | 2022             |
| Чай каркаде с сахаром                                                                                            | 200             |                         | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58                            | ГТК 23А    |                  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                           | 40              |                         | 2,7              | 0,8         | 17,6         | 88                            | 23         | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                      | <b>740</b>      | <b>138,85</b>           | <b>24,7</b>      | <b>24,8</b> | <b>101,0</b> | <b>717</b>                    |            |                  |

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 МКОУ «Новостроевская СШ»

Утверждаю:  
 Директор ООО «Комбинат питания»  
 И.А. Мундашева

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------------|------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |            |                  |      |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |            |                  |      |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44         | т.24             | 1996 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной                                                      | 210             |                         | 1,7              | 6,0         | 6,6          | 103        | 88               | 2017 |
| Котлеты или биточки рыбные любительские                                                                          | 90              |                         | 11,7             | 10,6        | 8,6          | 179        | 467              | 2022 |
| Картофель отварной                                                                                               | 150             |                         | 3,6              | 5,8         | 28,6         | 176        | 310              | 2017 |
| Компот из плодов сухих                                                                                           | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124        | 820              | 2022 |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                           | 60              |                         | 4,0              | 1,2         | 26,4         | 132        | 23               | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                      | <b>770</b>      | <b>138,85</b>           | <b>24,6</b>      | <b>23,8</b> | <b>109,9</b> | <b>758</b> |                  |      |

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у физиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор  


Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 Н.А. Мундашева  


3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                       |                 |                         |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 60              |                         | 0,9              | 0,1         | 5,3          | 26                            | т.24       | 1996             |
| Суп томатный с рисом                                                                                              | 200             |                         | 1,4              | 4,5         | 13,6         | 92                            | 282        | 2022             |
| Фрикассе и курицы                                                                                                 | 90              |                         | 11,9             | 10,8        | 2,1          | 131                           | 599        | 2022             |
| Каша рассыпчатая гречневая                                                                                        | 150             |                         | 8,7              | 7,8         | 42,6         | 279                           | 302        | 2017             |
| Компот из плодов сухих                                                                                            | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124                           | 820        | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                            | 30              |                         | 2,0              | 0,6         | 13,2         | 66                            | 23         | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                       | <b>730</b>      | <b>138,85</b>           | <b>25,5</b>      | <b>23,8</b> | <b>108,2</b> | <b>718</b>                    |            |                  |

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:   
 Директор   
 МКОУ  
 «СШ»  
 Островская

Утверждаю:   
 Директор ООО «Комбинат питания»  
 Н.А. Мундашева  
  
 Энергетическая  
 1234567890  
 ДОКУМЕНТ

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------------|
|                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                       |                 |                         |                  |             |              |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44         | т.24<br>1996     |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной                                                            | 210             |                         | 2,1              | 7,2         | 11,0         | 117        | 82<br>2017       |
| Биточки рубленые куриные                                                                                          | 90              |                         | 14,5             | 13,6        | 13,6         | 236        | 602<br>2022      |
| Бобовые отварные                                                                                                  | 150             |                         | 14,1             | 6,9         | 33,5         | 255        | 306<br>2017      |
| Компот из плодов сухих                                                                                            | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124        | 820<br>2022      |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                            | 30              |                         | 2,0              | 0,6         | 13,2         | 66         | 23<br>2022       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                       | <b>740</b>      | <b>138,85</b>           | <b>36,3</b>      | <b>28,5</b> | <b>111,0</b> | <b>842</b> |                  |

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  
 МКОУ «Новоостровская СШ»

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Комбинат питания»  
 Н.А. Мундашева

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44                            | т.24       | 1996             |
| Суп картофельный с крупой                                                                                        | 200             |                         | 1,6              | 3,2         | 9,6          | 95                            | 101        | 2017             |
| Рагу из мяса птицы                                                                                               | 200             |                         | 15,1             | 19,3        | 24,9         | 314                           | 598        | 2022             |
| Компот из плодов сухих                                                                                           | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124                           | 820        | 2022             |
| Хлеб из пшеничной муки                                                                                           | 60              |                         | 4,0              | 1,2         | 26,4         | 132                           | 23         | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                      | <b>720</b>      | <b>138,85</b>           | <b>24,3</b>      | <b>23,9</b> | <b>100,6</b> | <b>709</b>                    |            |                  |

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**



Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
Н.А.Мундашева

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № репеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |                               |              |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44                            | т.24         | 1996             |
| Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной                                                                      | 210             |                         | 2,9              | 5,4         | 8,3          | 91                            | 287          | 2022             |
| Котлеты, биточки, шницели (из говядины)                                                                          | 90              |                         | 12,4             | 14,8        | 11,8         | 231                           | 268          | 2017             |
| Рис с овощами                                                                                                    | 150             |                         | 3,5              | 3,6         | 33,5         | 180                           | 665          | 2022             |
| Компот из плодов сухих                                                                                           | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124                           | 820          | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                           | 40              |                         | 2,7              | 0,8         | 17,6         | 88                            | 23           | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                      | <b>750</b>      | <b>138,85</b>           | <b>25,1</b>      | <b>24,8</b> | <b>110,9</b> | <b>758</b>                    |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении



Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"  
Н.А. Мундашева

7 день

| Прiem пицци, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44                            | т.24       | 1996             |
| Суп картофельный с горохом                                                                                       | 200             |                         | 5,0              | 5,5         | 17,8         | 134                           | 102        | 2017             |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом                                                                     | 110             |                         | 9,8              | 12,6        | 15,0         | 164                           | 298        | 2011             |
| Каша вязкая пшеничная                                                                                            | 150             |                         | 4,1              | 4,2         | 24,6         | 153                           | 303        | 2017             |
| Компот из плодов сухих                                                                                           | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124                           | 820        | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                           | 60              |                         | 4,0              | 1,2         | 26,4         | 132                           | 23         | 2022             |
| <b>Итого за прием пицци:</b>                                                                                     | <b>780</b>      | <b>138,85</b>           | <b>26,5</b>      | <b>23,7</b> | <b>123,5</b> | <b>751</b>                    |            |                  |



**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  
 МКОУ «Новоостровская СШ»

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Комбинат питания» \_\_\_\_\_  
 Н.А.Мундашева

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44                            | т.24       | 1996             |
| Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной                                                            | 210             |                         | 2,0              | 5,8         | 10,4         | 104                           | 108        | 2017             |
| Гуляш из мяса птицы                                                                                              | 100             |                         | 8,4              | 10,3        | 9,4          | 126                           | 580        | 2022             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                      | 150             |                         | 5,3              | 6,2         | 35,3         | 221                           | 309        | 2017             |
| Компот из плодов сухих                                                                                           | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124                           | 820        | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                           | 60              |                         | 4,0              | 1,2         | 26,4         | 132                           | 23         | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                      | <b>780</b>      | <b>138,85</b>           | <b>23,3</b>      | <b>23,7</b> | <b>121,2</b> | <b>751</b>                    |            |                  |

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  


Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 Н.А.Мудашева  


10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецен-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                      |                 |                         |                  |             |              |                               |              |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 60              |                         | 3,0              | 0,2         | 8,3          | 44                            | т.24         | 1996             |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной                                                           | 210             |                         | 2,1              | 7,2         | 11,0         | 117                           | 82           | 2017             |
| Пельмени мясные отварные со сметаной                                                                             | 200             |                         | 16,8             | 18,6        | 35,3         | 376                           | 392          | 2017             |
| Компот из плодов сухих                                                                                           | 200             |                         | 0,6              | 0,0         | 31,4         | 124                           | 820          | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                           | 50              |                         | 3,4              | 1,0         | 22,0         | 110                           | 23           | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                      | <b>720</b>      | <b>138,85</b>           | <b>25,9</b>      | <b>27,0</b> | <b>108,0</b> | <b>771</b>                    |              |                  |

**Десятидневное меню горячего питания (обед) для детей в возрасте с 7 до 11 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|
| <b>Итого за период</b>             | 259,80   | 247,00  | 1 104,60    | 7 485,00                         |
| <b>Среднее значение за период</b>  | 25,7     | 24,4    | 110,2       | 743                              |
| <b>Соотношение пищевых веществ</b> | 1        | 1       | 4           |                                  |

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом.

Наименование блюд и кулинарных изделий, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г. Онниченко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А. Тутельяна, Москва 2022-698 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М. Хлебпродинформ, 1996- 620 с

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания/ Под ред. В.Т.Лапшиной - М. Хлебпродинформ, 2002 - 632с.