



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



СОГЛАСОВАНО:
Директор

18.01.2016

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием обучающихся с ограниченными возможностями
возрастной группы 7-11 лет



Утверждаю
Директор
Ю. М. Мухоморова



Согласовано
«Линевская»
Директор
С. В. Гришина

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

1 день

Прим 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		

Утверждаю

Директор

Валентина Александровна

2 день

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		

Прием пищи, наименование блюда

№ 01. 2022

Для документарной ответственности

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022

№ 01. 2022



М.И. Мещеряков
Директор
ФГБУ «ФЦБС»
Волгоградский филиал

Утверждаю

Директор ООО "Оптимум"

Валентина...



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-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 ТТК№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		

Согласовано

Директор

Валентина...



Энергетическая

ценность, ккал

Утверждаю

Директор

Колесникова



4 день

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		

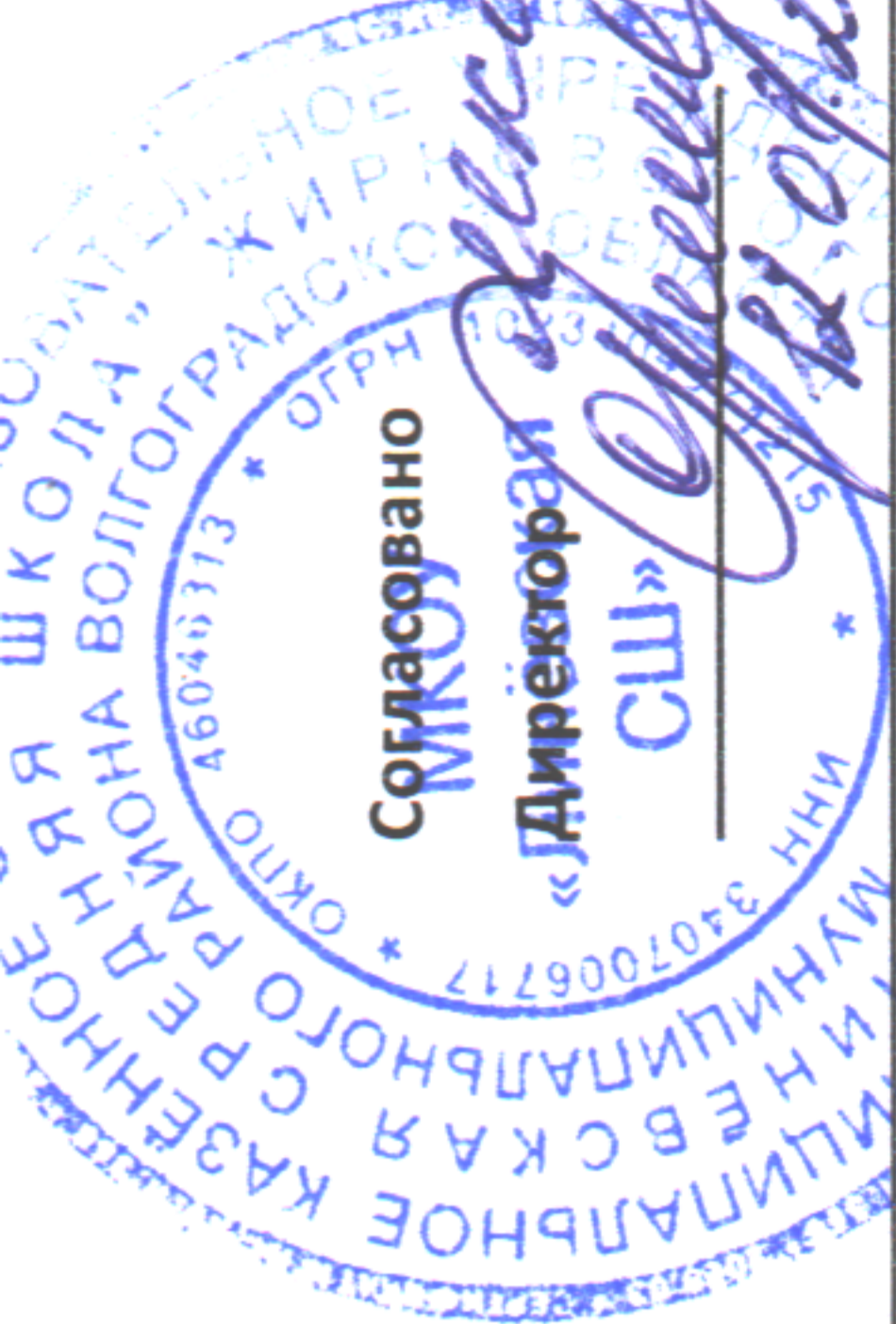
Утверждаю

Директор

Катерина ВОЛКОВА
ООО «ИЗДЕЛИЯ ВОЛГОГРАДСКОГО РАЙОНА»
КПП 50/001/001 ОГРН 1150900000000



Согласовано
МКОУ «Медицинский центр»
«Директор»
СШ «Олимп»
И.В. Орлов



5 день

Пример 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 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 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		

С.В.В.

Утверждаю

Директор

С.В. Ситникова
«Метель» «СИБИТИМА»

01.10.2022

6 день

Прием пищи, наименование блюда

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 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		



С.В. Ситникова
«Метель» «СИБИТИМА»

Утверждаю

Директор

Кенелева



Прием пищи, наименование блюда

7 день

	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		

Утверждаю

Директор

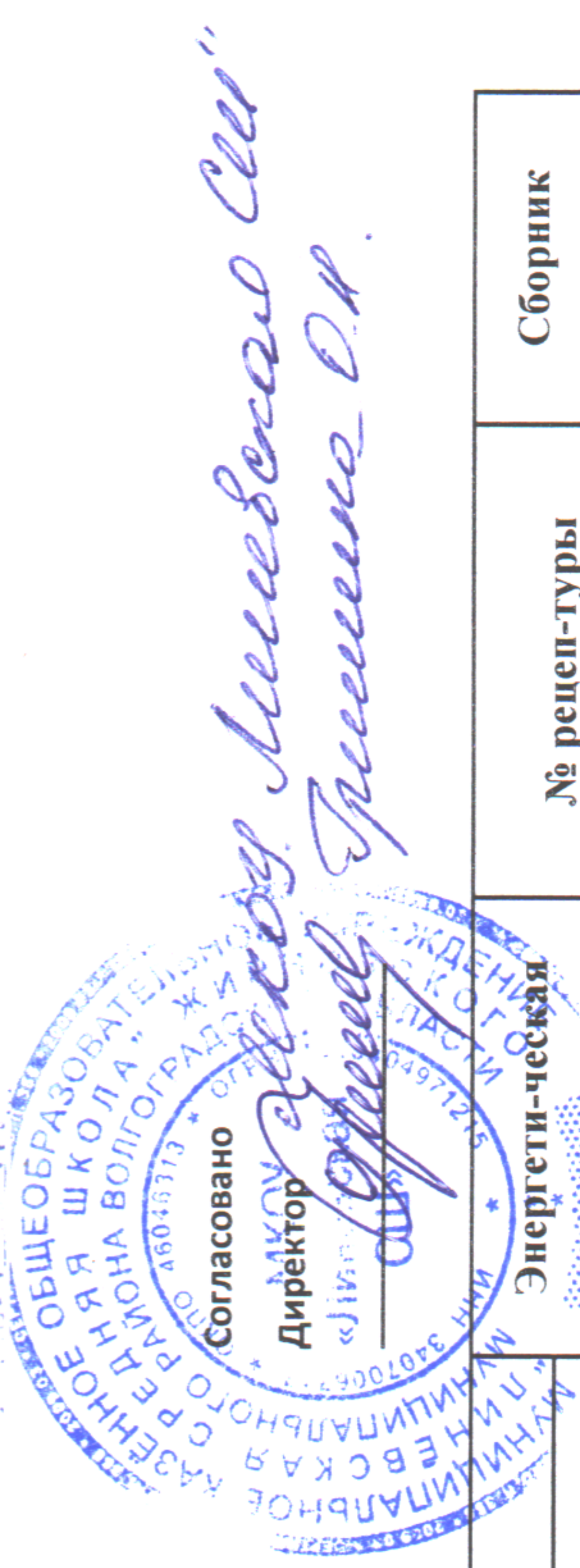
В.В. Антонова

К.А. Селезнева



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		



Согласовано
Директор
А.В. Милославский
Тришнина О.А.

Утверждаю

Директор ООО

«Специализированная компания»



Применены наименования блюд

9 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 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:	730	23,39	23,80	116,46	710,00		



Согласовано
Директор
«Специализированная компания»
Д.И. Демидов

Утверждаю

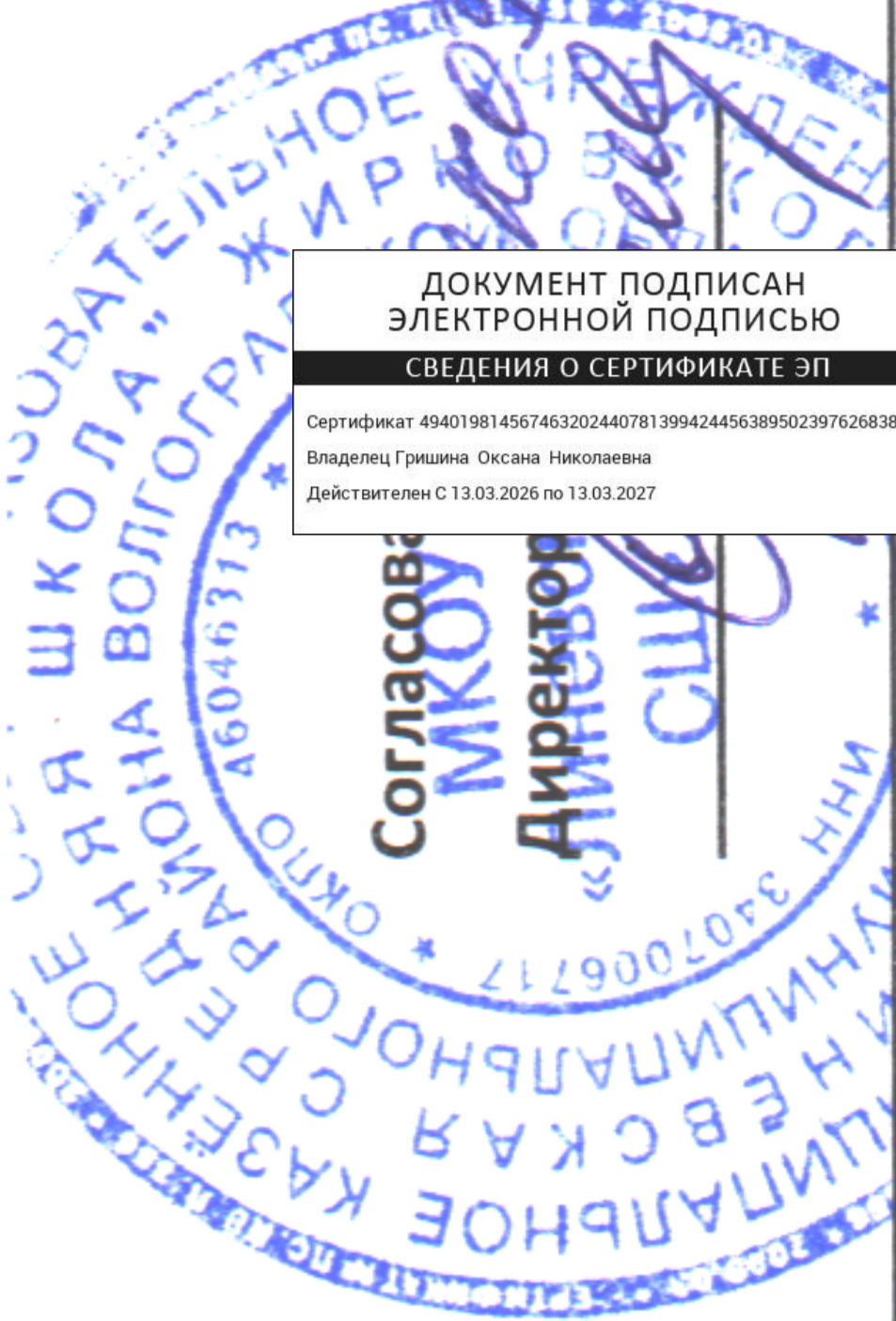
Директор

Валентина Владимировна

Прием пищи, наименование блюда

10 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
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		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о Сертификате ЭП
Сертификат: 46401981456740320244078139942450389502397626838
Владелец: Гринев Олександр Николаевич
Действителен с 13.03.2016 по 13.03.2027