Утверждаю:
Директор

Согласовано:
Директор

**Примерное 10-ти дневное меню**
**для обеспечения бесплатным**
**горячим питанием**
**возрастной группы 7-11 лет**
**Николаевского района**

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7 | 100 | 1,60 | 6,00 | 10,10 | 97,00 | ТТК №7 | |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43 | 200 | 4,72 | 6,60 | 13,60 | 125,60 | ТТК №43 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **26,52** | **26,5** | **107,21** | **760,24** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | ТТК №28 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38 | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТТК №38 | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45 | 150 | 4,00 | 4,40 | 27,00 | 157,80 | ТТК №45 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30 | 11 | 14,7 | 15,9 | 239,9 | ТТК №2 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49 | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,50 | 112,70 | ТТК №49 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **23,52** | **26,52** | **114,34** | **745,90** | | |

Согласовано:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **3 Вариант** | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 200 | 5,97 | 7 | 24,34 | 196,6 | ТТК №39 | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90 | 12,4/10,2 | 12/11,05 | 13/9,8 | 200,1/179,5 | ТТК №12/ТТК №11 | |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47 | 150 | 3,3 | 4,4 | 33,7 | 187,6 | ТТК №47 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **26,47/24,27** | **23,8/22,85** | **116,24/113,04** | **785,2/764,6** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7 | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,06 | 58,20 | ТТК №7 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41 | 200 | 5,12 | 5,6 | 19,3 | 148 | ТТК №41 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31 | 200 | 13,26 | 16,58 | 26,63 | 288,21 | ТТК №31 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №44 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 60 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **26,72** | **26,58** | **114,09** | **776,01** | | |

Утверждаю:

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25 | 60 | 0,6 | 0 | 1,4 | 8,4 | ТТК №25 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40 | 200 | 4,64 | 6,6 | 25,67 | 149,8 | ТТК №40 | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 90/30 | 10,3 | 12,3 | 13,1 | 204,4 | ТТК №22 | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45 | 150 | 4,00 | 4,40 | 27,00 | 157,80 | ТТК №45 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №44 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **24,32** | **23,70** | **112,37** | **721,30** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | ТТК №28 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41 | 200 | 5,12 | 5,6 | 19,3 | 148 | ТТК №41 | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46 | 150 | 3,80 | 2,00 | 26,90 | 142,80 | ТТК №46 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30 | 11 | 14,7 | 15,9 | 239,9 | ТТК №2 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49 | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,50 | 112,70 | ТТК №49 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **23,72** | **22,90** | **110,80** | **746,80** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

**7 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38 | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТТК №38 | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 90/30 | 11 | 12,31 | 22,6 | 234,26 | ТТК №29 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30 | 150 | 3,99 | 4,50 | 17,72 | 125,90 | ТТК №30 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **24,61** | **24,03** | **108,46** | **695,16** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **8 Вариант** | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7 | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,06 | 58,20 | ТТК №7 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43 | 200 | 4,72 | 6,60 | 13,60 | 125,60 | ТТК №43 | |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №44 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 60 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **26,56** | **24,20** | **107,97** | **743,04** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

**9 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20 | 60 | 1,10 | 0,10 | 1,80 | 13,40 | ТТК №20 | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 200 | 5,97 | 7 | 24,34 | 196,6 | ТТК №39 | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 90/30 | 10,3 | 12,3 | 13,1 | 204,4 | ТТК №22 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **26,77** | **25** | **114,04** | **798,9** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | ТТК №28 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41 | 200 | 5,12 | 5,6 | 19,3 | 148 | ТТК №41 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26 | 190 | 13,30 | 17,10 | 34,40 | 335,00 | ТТК №21 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49 | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,50 | 112,70 | ТТК №49 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **23,72** | **23,40** | **112,40** | **746,40** | | |

Согласовано:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| Итого за период | | 252,93/250,73 | 246,63/245,68 | 1117,92/1114,72 | 7518,95/7498,35 |
| Среднее значение за период | | 25,29/25,07 | 24,66/24,56 | 111,79/111,47 | 751,89/749,83 |
| Соотношение пищевых веществ | | 1 | 1 | 4 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268040

Владелец Батаргалиева Алия Сансьзбаевна

Действителен С 01.10.2026 по 01.10.2027