**Утверждаю:**
**Директор** «СОЮЗ-К»

**Согласовано:**
**Директор**

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

**Утверждаю:** _____

**Согласовано:** _____

**Согласовано:** _____

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | ТТК №28 | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 90/30 | 11 | 12,31 | 22,6 | 234,26 | ТТК №29 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №44 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 1,4 | 0,1 | 9 | 42,6 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **18,48** | **17,81** | **82,30** | **550,76** | | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА ТТК №48 | 200 | 8,20 | 8,30 | 28,50 | 221,50 | ТТК №48 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9 | 35/10/5 | 5,00 | 7,30 | 17,60 | 156,70 | ТТК №9 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 | 200 | 1,60 | 1,60 | 9,90 | 59,90 | ТТК №10 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **18,60** | **17,50** | **81,10** | **556,50** | | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

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

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20 | 60 | 1,10 | 0,10 | 1,80 | 13,40 | ТТК №20 | |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 | |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24 | 30 | 1,80 | 5,50 | 12,60 | 107,50 | ТТК №24 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **19,00** | **19,00** | **70,91** | **529,64** | | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34 | 150/50 | 10,26 | 12,80 | 36,30 | 301,40 | ТТК №34 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18 | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 56,40 | ТТК №18 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а | 200 | 3,00 | 3,10 | 12,10 | 89,00 | ТТК №10а | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,10 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **16,06** | **16,60** | **75,30** | **517,90** | | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 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 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36 | 160 | 3,2 | 5,8 | 26 | 169,7 | ТТК №36 | |
| 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 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19,6/17,4** | **18,1/17,15** | **79,1/75,9** | **546,2/525,6** | | |

Утверждаю:

Согласовано:

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

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4 | 100 | 1,5 | 0,1 | 9 | 42,9 | ТТК №4 | |
| 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 И ЛИМОНОМ ТТК №15 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТТК №15 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **19,00** | **17,80** | **82,00** | **562,00** | | |

Утверждаю:

Согласовано:

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

**7 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК №49а | 60 | 0,9 | 4 | 3,5 | 54,72 | ТТК №49а | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31 | 190 | 12,6 | 14,8 | 25,3 | 271,8 | ТТК №31 | |
| 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 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **17,48** | **19,10** | **68,90** | **504,92** | | |

Утверждаю:

Согласовано:

Согласовано:

Согласовано:

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

**8 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 (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25 | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | ТТК №25 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26 | 180 | 12,60 | 15,60 | 32,60 | 317,50 | ТТК №21 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **17,50** | **16,00** | **73,60** | **501,40** | | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

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

**9 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37 | 200 | 4,80 | 5,70 | 27,90 | 182,50 | ТТК №37 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9 | 35/10/5 | 5,00 | 7,30 | 17,60 | 156,70 | ТТК №9 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18 | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 56,40 | ТТК №18 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК № 10а | 200 | 3,00 | 3,10 | 12,10 | 89,00 | ТТК №10а | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **15,60** | **16,80** | **84,50** | **555,70** | | |

Утверждаю:

Согласовано:

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

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4 | 100 | 1,5 | 0,1 | 9 | 42,9 | ТТК №4 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30 | 150 | 3,99 | 4,50 | 17,72 | 125,90 | ТТК №30 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30 | 11 | 14,7 | 15,9 | 239,9 | ТТК №2 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №19 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ТТК №5 | |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **18,99** | **19,50** | **72,72** | **537,80** | | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| Итого за период | | 180,31/178,11 | 178,21/177,26 | 767,23/770,43 | 5362,82/5342,22 |
| Среднее значение за период | | 18,03/17,81 | 17,82/17,72 | 76,72/77,04 | 536,28/534,22 |
| 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