





Утверждаю

ИП Батракова О.В.

Согласовано



*Владимир Владимирович*  
*В.В. Калустян*

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
Завтрак	Говядина с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	278К	2016
	Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,7</b>	<b>28,0</b>	<b>65,8</b>	<b>602,1</b>		
<b>2-й Завтрак</b>								
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
	Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1,8</b>	<b>1,6</b>	<b>50,2</b>	<b>235,5</b>		
<b>Всего:</b>			<b>22,5</b>	<b>29,6</b>	<b>116,0</b>	<b>837,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	80	12,9	17,6	11,7	255,9	268	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150/7	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,5</b>	<b>23,5</b>	<b>79,3</b>	<b>613,5</b>		
<b>2-й Завтрак</b>								
	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4		
	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,6</b>	<b>1,9</b>	<b>45,0</b>	<b>206,9</b>		
<b>Всего:</b>			<b>24,1</b>	<b>25,4</b>	<b>124,3</b>	<b>820,4</b>		



Утверждаю  
ИП Батракова О.В.



Согласовано



*И. Куйбышев*  
*г. Дзержинск*

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	388	2004
	Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	224	2004
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:			17,4	18,0	65,6	494,6		
2-й завтрак	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Итого за прием пищи:			1,6	1,4	57,4	250,0		
Всего:			19,0	19,4	123,0	744,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 6								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/10	9,0	8,1	45,8	291,4	ТТК18	----
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	96	2004
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:			15,0	13,2	96,1	561,8		
2-й завтрак	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	636	2004
Итого за прием пищи:			3,4	3,9	61,9	298,8		
Всего:			18,4	17,1	158,0	860,6		



Утверждаю  
ИП Батракова О.В.

Согласовано



*Согласовано и передано  
С. Д. Калугин*

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	175	2011
	Сыр (порциями) №15	30	6,6	8,7	0,0	105,9	15	2011
	Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>15,7</b>	<b>14,9</b>	<b>62,1</b>	<b>447,5</b>		
2-й завтрак	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4		
	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,6</b>	<b>1,9</b>	<b>45,0</b>	<b>206,9</b>		
<b>Всего:</b>			<b>18,3</b>	<b>16,8</b>	<b>107,1</b>	<b>654,4</b>		

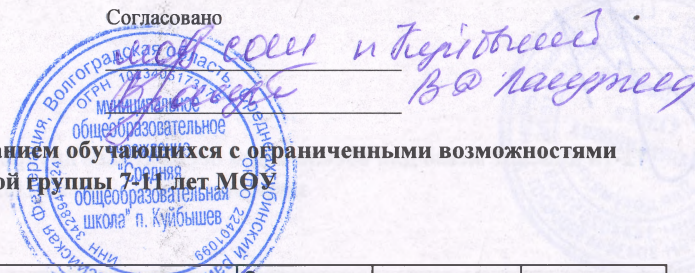
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	280/330	2011
	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,1	61,9	377	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,5</b>	<b>22,1</b>	<b>80,7</b>	<b>611,4</b>		
2-й завтрак	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>57,4</b>	<b>250,0</b>		
<b>Всего:</b>			<b>24,1</b>	<b>23,5</b>	<b>138,1</b>	<b>861,4</b>		



Утверждаю  
ИП Батракова О.В.



Согласовано



**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

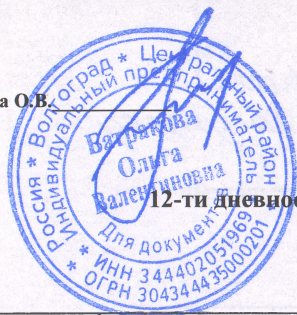
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Тефтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150/7	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
	Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,6</b>	<b>14,2</b>	<b>80,3</b>	<b>524,1</b>		
<b>2-й Завтрак</b>								
2-й Завтрак	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>54,8</b>	<b>285,3</b>		
<b>Всего:</b>			<b>23,8</b>	<b>19,3</b>	<b>135,1</b>	<b>809,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	388	2004
	Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	304	2011
	Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,0</b>	<b>13,9</b>	<b>83,0</b>	<b>532,4</b>		
<b>2-й Завтрак</b>								
2-й Завтрак	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4		
	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,6</b>	<b>1,9</b>	<b>45,0</b>	<b>206,9</b>		
<b>Всего:</b>			<b>21,6</b>	<b>15,8</b>	<b>128,0</b>	<b>739,3</b>		

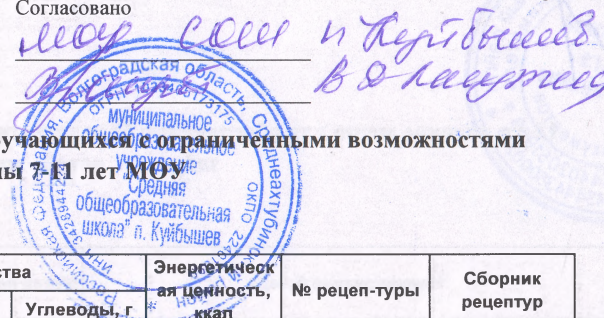


Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 11</b>								
Завтрак	Чахохбили	80	9,6	10,6	5,3	155,5	ТТК15	-----
	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,1	61,9	377	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,2</b>	<b>16,3</b>	<b>86,8</b>	<b>578,8</b>		
<b>2-й завтрак</b>								
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4		
	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>57,4</b>	<b>250,0</b>		
<b>Всего:</b>			<b>21,8</b>	<b>17,7</b>	<b>144,2</b>	<b>828,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 12</b>								
Завтрак	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9	ТТК17	-----
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,7</b>	<b>18,5</b>	<b>61,0</b>	<b>485,2</b>		
<b>2-й завтрак</b>								
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	636	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>61,9</b>	<b>298,8</b>		
<b>Всего:</b>			<b>22,1</b>	<b>22,4</b>	<b>122,9</b>	<b>784,0</b>		



Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



*и Кудрявцев.*  
*В Д. 10.10.2014*

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг *	ккал
Итого за период	256,6	249,4	1 528,0	9 412,1
Среднее значение за период	21,4	20,8	127,3	784,3

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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. ФГФУ НЦЗД 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.