

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

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рубленые из птицы №294	90	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К(гарнир)	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Соус томатный №363 К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	737	27,0	29,1	86,7	718,2		
Полдник							
Сок фруктовый № 399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	ТТК № 9	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	48,5	247,6		
Всего за день:		30,9	33,1	135,2	965,5		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	5,0	4,5	17,8	134,4	139	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	710	25,6	19,9	112,5	729,6		
Полдник							
Компот из изюма № 348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	240	1,6	1,4	57,4	250,0		
Всего за день:		27,2	21,3	169,9	979,6		

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

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	90	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Рис отварной № 304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	800	25,6	13,7	130,5	749,1		
Полдник							
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0	9,6	41,6	686	2004
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	247	2,9	1,9	39,6	188,0		
Всего за день:		28,5	15,6	170,1	937,1		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	717	23,6	20,8	97,8	676,4		
Полдник							
Сок фруктовый № 399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	717	1,0	0,2	19,6	85,5		
Всего за день:		24,6	21,0	117,4	761,9		

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

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	720	23,3	22,6	107,6	721,2		
Полдник							
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	255	1,2	1,3	44,8	196,7		
Всего за день:		24,5	23,9	152,4	917,9		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	90	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	150	14,4	6,9	32,0	250,5	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	840	36,0	17,0	118,5	775,6		
Полдник							
Кисель № 648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	ТТК №8	
Итого за прием пищи:	240	2,4	1,9	60,6	264,4		
Всего за день:		38,4	18,9	179,1	1 040,0		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	717	23,4	19,9	86,7	621,9		
Полдник							
Сок фруктовый №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Всего за день:		24,4	20,1	106,3	707,4		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	5,0	4,5	17,8	134,4	139	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	27,1	24,4	125,5	827,0		
Полдник							
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	ТТК №9	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Итого за прием пищи:	240	2,9	3,8	48,3	239,2		
Всего за день:		30,0	28,2	173,8	1 066,2		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	200	1,9	1,9	13,4	79,4	138	2004
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	23,6	17,4	108,5	686,3		
Полдник							
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0	14,8	59,3	376	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	255	1,2	1,3	44,8	196,7		
Всего за день:		24,8	18,7	153,3	883,0		

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

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К"
 Киселев Г.А.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	727	23,9	23,6	88,1	661,0		
Полдник							
Сок фруктовый №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Всего за день:		24,9	23,8	107,7	746,5		

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



ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	278,2	224,6	1 465,2	9 005,1
Среднее значение за период	27,8	22,5	146,5	900,5

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. Лапшиной. - 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. - 216с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.