

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

Утверждаю:

Директор

*С. Суркова А.Е.*



Согласовано

Директор

" " 2022 года

" " 2022 года

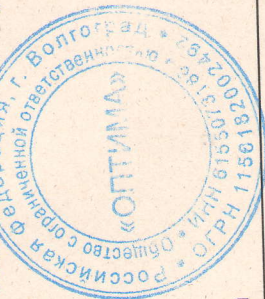
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	17,70	19,60	18,90	245,80	289	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помidor соленый, свекла отварная)	50	5,40	7,38	29,88	214,20	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,25</b>	<b>27,48</b>	<b>84,93</b>	<b>636,33</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ	90	7,84	10,09	56,42	348,11		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,62</b>	<b>458,41</b>		
<b>Всего:</b>		<b>35,19</b>	<b>37,57</b>	<b>169,55</b>	<b>1 094,74</b>		

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

Согласовано

Директор



Утверждаю  
 Директор *А.Е. Семенова*

\_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ 2022 года

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363 2016
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	330 2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>28,67</b>	<b>18,55</b>	<b>78,01</b>	<b>596,90</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692 2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,14</b>	<b>11,39</b>	<b>82,30</b>	<b>471,61</b>	
<b>Всего:</b>		<b>38,81</b>	<b>29,94</b>	<b>160,31</b>	<b>1 068,51</b>	

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

Утверждаю

Директор

*[Подпись]*



Согласовано

Директор

" " " 2022 года

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175
ДРУЖБА с маслом №175	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
БУТЕРБРОД с джемом №2	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ЧАЙ с сахаром №685	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,25</b>	<b>16,20</b>	<b>112,35</b>	<b>582,73</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА слоеная с начинкой	80	7,84	10,09	56,42	348,11	
КИСЕЛЬ из повидла №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,62</b>	<b>458,41</b>	
<b>Всего:</b>		<b>24,19</b>	<b>26,29</b>	<b>196,97</b>	<b>1 041,14</b>	

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

Согласовано  
Директор



Утверждаю  
Директор  
*С. С. Сидорова*

\_\_\_ 2022 года

\_\_\_ " \_\_\_ 2022 года

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,80	7,52	24,80	192,00	302
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,85</b>	<b>24,32</b>	<b>76,05</b>	<b>636,13</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ.	90	7,11	5,50	47,30	267,60	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>	
<b>Всего:</b>		<b>31,46</b>	<b>29,92</b>	<b>150,75</b>	<b>1 016,33</b>	

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

Согласовано

Директор

Утверждаю

Директор

*[Подпись]*



\_\_\_\_\_ 2022 года

" " "

2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	90	9,81	4,58	2,47	90,00	247	2011
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	160	5,44	9,76	36,48	260,58	203	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	0,30	0,00	15,20	60,00	349	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	19,50	14,84	75,30	528,91		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Полдник</b>							
	100	7,11	5,50	47,30	267,60	349	2011
БУЛОЧКА УЛИТКА	200	0,30	0,00	15,20	60,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	300	7,41	5,50	62,50	327,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>		26,91	20,34	137,80	856,51		
<b>Всего:</b>							

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

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор

\_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ 2022 года

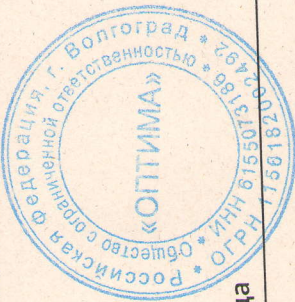
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,80	2,80	4,45	21,40	1,2,3,4,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,35</b>	<b>27,30</b>	<b>73,20</b>	<b>545,53</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34,76</b>	<b>34,10</b>	<b>146,40</b>	<b>936,63</b>	

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

Согласовано

Директор



Утверждено

Директор

2022 года

2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,45</b>	<b>16,80</b>	<b>124,05</b>	<b>660,33</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	6,46	6,40	61,98	332,66		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>6,56</b>	<b>6,40</b>	<b>90,18</b>	<b>442,96</b>		
<b>Всего:</b>		<b>23,01</b>	<b>23,20</b>	<b>214,23</b>	<b>1 103,29</b>		

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

Согласовано

Директор



Утверждаю

Директор

*[Handwritten signature]*

\_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ "

\_\_\_\_\_ "

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	150	3,80	5,40	38,90	219,30	ТТК №79	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,77</b>	<b>20,15</b>	<b>84,51</b>	<b>592,20</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛОЙКА АЛЬПИЙСКАЯ	90	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>		
<b>Всего:</b>		<b>28,18</b>	<b>26,95</b>	<b>157,71</b>	<b>983,30</b>		



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

Согласовано  
Директор



Утверждаю  
Директор  
*Суркова А.Е.*  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363 2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203 2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,97</b>	<b>20,75</b>	<b>77,79</b>	<b>579,10</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	6,46	6,40	61,98	332,66	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,66</b>	<b>6,60</b>	<b>89,48</b>	<b>445,36</b>	
<b>Всего:</b>		<b>25,63</b>	<b>27,35</b>	<b>167,27</b>	<b>1 024,46</b>	

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

Утверждаю

Директор

*А.С. Суслова*

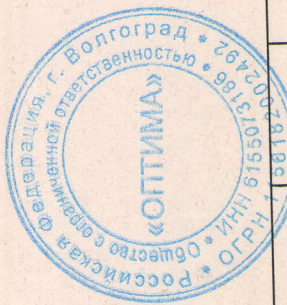
" \_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано

Директор

" \_\_\_\_\_ 2022 года

10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	200	3,00	8,00	31,60	218,00	302	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,45</b>	<b>8,70</b>	<b>94,95</b>	<b>511,73</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛОЙКА ВЕНСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,60</b>	<b>458,41</b>		
<b>Всего:</b>		<b>18,39</b>	<b>18,79</b>	<b>179,55</b>	<b>970,14</b>		

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

Согласовано

Утверждаю

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	286,53	274,45	1 680,54	10 095,05
Среднее значение за период	28,65	27,45	168,05	1 009,51
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.