



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



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

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



Согласовано
 Директор

 " _____ " _____ 2022 года

Утверждаю
 Директор

 " _____ " _____ 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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, помидор 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	
Итого за прием пищи:	500	27,25	27,48	84,93	636,33		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	290	7,94	10,09	84,62	458,41		
Всего:		35,19	37,57	169,55	1 094,74		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	330
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	505	28,67	18,55	78,01	596,90	
Полдник						
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
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	
Всего:		38,81	29,94	160,31	1 068,51	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	16,25	16,20	112,35	582,73	
Итого за прием пищи:						
Полдник						
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
Итого за прием пищи:	280	7,94	10,09	84,62	458,41	2011
Всего:		24,19	26,29	196,97	1 041,14	

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



Утверждаю

Директор

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,80	7,52	24,80	192,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	23,85	24,32	76,05	636,13		
Полдник							
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	2011
Итого за прием пищи:	290	7,61	5,60	74,70	380,20		
Всего:		31,46	29,92	150,75	1 016,33		

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

" _____ " _____ 2022 года

5 день

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

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

Утверждаю
 Директор

 " _____ " 2022 года

Согласовано
 Директор

 " _____ " 2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492	2004
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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	25,35	27,30	73,20	545,53		
Полдник							
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	2004
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10		
Всего:		34,76	34,10	146,40	936,63		

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

" _____ " _____ 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
Итого за прием пищи:	650	16,45	16,80	124,05	660,33	
Полдник						
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
Итого за прием пищи:	275	6,56	6,40	90,18	442,96	
Всего:		23,01	23,20	214,23	1 103,29	

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



Утверждаю
 Директор

 " _____ " 2022 года



_____ " _____ " 2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	535	18,77	20,15	84,51	592,20		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	290	9,41	6,80	73,20	391,10		
Всего:		28,18	26,95	157,71	983,30		

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

Утверждаю
 Директор

 " _____ " _____ 2022 года

Согласовано
 Директор

 " _____ " _____ 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	18,97	20,75	77,79	579,10		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	6,46	6,40	61,98	332,66		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36		
Всего:		25,63	27,35	167,27	1 024,46		

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



Утверждаю

Директор

« _____ » 2022 года



Согласовано

Директор

« _____ » 2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	10,45	8,70	94,95	511,73		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,60	458,41		
Всего:		18,39	18,79	179,55	970,14		

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.: Издательский 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.