

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МОУ

МОУ «ДЕТЕКТОР»  
Улицы Лавина, д. 10, Б. С. П. Б. З. Н. А.



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**



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	9,60	2,70	151,30	311К 2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303 2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,76	0,35	16,90	82,80	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,16</b>	<b>15,39</b>	<b>59,30</b>	<b>469,50</b>	
<b>ЗАВТРАК II</b>						
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	6,70	11,20	42,50	297,70	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360 2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,80</b>	<b>11,20</b>	<b>70,70</b>	<b>408,00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>825</b>	<b>24,96</b>	<b>26,59</b>	<b>130,00</b>	<b>877,50</b>	

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 (печать)

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 (печать)  
 Директор

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы №175	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175	2011
БУТЕРБРОД с повидлом №2 (батон)	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,40</b>	<b>15,70</b>	<b>91,40</b>	<b>466,40</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ с овощной начинкой	80	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>280</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>		
<b>Всего:</b>	<b>880</b>	<b>21,81</b>	<b>22,50</b>	<b>164,60</b>	<b>857,50</b>		

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



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
ИКРА КАБАЧКОВАЯ № 6	50	0,90	4,30	3,70	57,70	ТТК №6
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК№68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,88</b>	<b>27,51</b>	<b>75,16</b>	<b>631,40</b>	

**ЗАВТРАК II**

ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	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>280</b>	<b>6,66</b>	<b>6,60</b>	<b>89,48</b>	<b>445,36</b>	
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>26,54</b>	<b>34,11</b>	<b>164,64</b>	<b>1 076,76</b>	

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

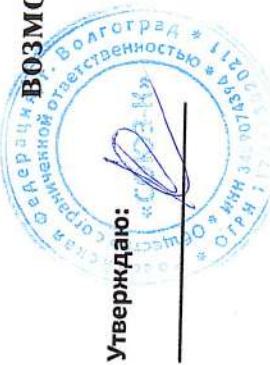


Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	20,30	24,00	32,40	345,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	2,90	22,40	80	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,30</b>	<b>24,60</b>	<b>79,80</b>	<b>569,30</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	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>290</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,60</b>	<b>458,41</b>		
<b>Всего:</b>	<b>790</b>	<b>34,24</b>	<b>34,69</b>	<b>164,40</b>	<b>1 027,71</b>		

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	12,81	12,65	15,20	208,00	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40	ТТК №4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>13,23</b>	<b>58,91</b>	<b>406,20</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	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>280</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>		
<b>Всего:</b>	<b>780</b>	<b>27,17</b>	<b>20,03</b>	<b>132,11</b>	<b>797,30</b>		

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



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	10,20	30,80	239,00	181	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	157,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>23,40</b>	<b>97,83</b>	<b>662,50</b>		

**ЗАВТРАК II**

БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	6,70	11,20	42,50	297,70		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,80</b>	<b>11,20</b>	<b>70,70</b>	<b>408,00</b>		
<b>Всего:</b>	<b>780</b>	<b>22,40</b>	<b>34,60</b>	<b>168,53</b>	<b>1 070,50</b>		

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 (подпись)

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 (подпись)  
 Директор

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ)	50	1,70	0,10	22,40	80	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,48</b>	<b>21,40</b>	<b>544,30</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>380,20</b>		
<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>31,09</b>	<b>27,00</b>	<b>924,50</b>		



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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор



**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>							
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>18,78</b>	<b>20,81</b>	<b>78,96</b>	<b>588,70</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	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>290</b>	<b>10,14</b>	<b>11,39</b>	<b>82,30</b>	<b>471,61</b>		
<b>Всего:</b>	<b>795</b>	<b>28,92</b>	<b>32,20</b>	<b>161,26</b>	<b>1 060,31</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 организации, обеспечивающей ответственностью в области питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов

Согласовано:   
 директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа №1" с.Татарское

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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 (БАТОН)	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,50</b>	<b>16,30</b>	<b>102,90</b>	<b>542,00</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	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>280</b>	<b>6,56</b>	<b>6,40</b>	<b>90,18</b>	<b>442,96</b>		
<b>Всего:</b>	<b>880</b>	<b>19,06</b>	<b>22,70</b>	<b>193,08</b>	<b>984,96</b>		

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



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 229	90	8,77	5,50	3,40	94,50	229	2017
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,08	2,30	13,60	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,95</b>	<b>11,34</b>	<b>70,06</b>	<b>441,70</b>		

**ЗАВТРАК II**

ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>23,56</b>	<b>16,94</b>	<b>144,76</b>	<b>821,90</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>				<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>				<b>259,75</b>	<b>271,36</b>	<b>1 561,64</b>	<b>9 498,94</b>

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

Среднее значение за период	25,98	27,14	156,16	949,89
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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.