

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ

ДИРЕКТОР

МОУ «ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ИШЛИНА НАДЕЖДА ВИКТОЛЬЕВНА

ДАТА:



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Утверждаю: _____



Согласовано: _____

Директор _____

Дата: _____

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К | 120 | 11,52 | 12,84 | 3,60 | 201,72 | 311К | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ) | 60 | 2,04 | 0,12 | 3,48 | 26,88 | 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 | 81,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 22,02 | 18,80 | 63,58 | 543,40 | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 6,80 | 11,20 | 70,70 | 408,00 | | |
| Всего: | 875 | 28,82 | 30,00 | 134,28 | 951,40 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



ДИРЕКТОР
МБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 10»
УКСУ «ПЕТРОКАМЕРСКОЕ»
ПРИ УПРАВЛЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ДАТА:

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250 | 10,25 | 18,63 | 43,40 | 275,50 | 175 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) | 30/20 | 3,30 | 0,20 | 27,20 | 117,40 | 2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТТК |
| Итого за прием пищи: | 650 | 14,45 | 19,43 | 100,10 | 521,30 | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 9,41 | 6,80 | 73,20 | 391,10 | |
| Всего: | 930 | 23,86 | 26,23 | 173,30 | 912,40 | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

Директор
МОУ «ПЕРСКОРСКОЕ ШКОЛЬНОЕ ЛИЦЕЕ ИМ. А. А. ДАВЫДОВА»
ДАТА: _____

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455 | 100 | 12,90 | 14,90 | 13,10 | 238,20 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 | 203 | 2011 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ № 6 | 60 | 1,08 | 5,16 | 4,50 | 69,24 | ТТК№6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 23,60 | 31,64 | 90,74 | 749,34 | | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ | 160 | 8,79 | 8,49 | 85,95 | 456,90 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,50 | 112,70 | | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 8,99 | 8,69 | 113,45 | 569,60 | | |
| Всего: | 980 | 32,59 | 40,33 | 204,19 | 1 318,94 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 250 | 25,40 | 30,30 | 41,50 | 501,90 | 492 | 2004 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ) | 60 | 2,04 | 0,12 | 3,48 | 26,88 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 31,74 | 30,92 | 89,48 | 729,88 | | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 7,94 | 10,09 | 84,60 | 458,41 | | |
| Всего: | 850 | 39,68 | 41,01 | 174,08 | 1 188,29 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289 | 250 | 16,00 | 15,77 | 19,00 | 260,00 | 289 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ) | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,30 | 25,70 | ТТК№4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 21,10 | 16,37 | 63,60 | 462,50 | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 9,41 | 6,80 | 73,20 | 391,10 | |
| Всего: | 840 | 30,51 | 23,17 | 136,80 | 853,60 | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



Согласовано:



Директор

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250 | 7,25 | 12,75 | 38,50 | 298,70 | 181 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 35/5/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 1 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,61 | 25,14 | 105,59 | 701,20 | | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ | 160 | 6,70 | 11,20 | 42,50 | 297,70 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 200 | 0,10 | 0,00 | 28,20 | 110,30 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 6,80 | 11,20 | 70,70 | 408,00 | | |
| Всего: | 910 | 20,41 | 36,34 | 176,29 | 1 109,20 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



Согласовано:



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 100 | 16,20 | 17,20 | 15,10 | 280,80 | 294 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(КАПУСТА КВАШЕНАЯ) | 60 | 2,04 | 0,12 | 3,48 | 26,88 | 80 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 27,34 | 23,41 | 75,48 | 633,18 | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 7,61 | 5,60 | 74,70 | 380,20 | | |
| Всего: | 870 | 34,95 | 29,01 | 150,18 | 1 013,38 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



8 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 | 100/30 | 12,70 | 12,80 | 15,50 | 227,30 | 307/363 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 38,40 | 293,40 | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 22,52 | 24,38 | 91,40 | 695,50 | | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 10,14 | 11,39 | 82,30 | 471,61 | | |
| Всего: | 850 | 32,66 | 35,77 | 173,70 | 1 167,11 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю: _____



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 250 | 10,50 | 19,40 | 58,00 | 373,00 | 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 СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 14,60 | 20,20 | 114,50 | 616,80 | | |
| ЗАВТРАК II | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ | 160 | 8,79 | 8,49 | 85,95 | 456,90 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 200 | 0,10 | 0,00 | 28,20 | 110,30 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 8,89 | 8,49 | 114,15 | 567,20 | | |
| Всего: | 1010 | 23,49 | 28,69 | 228,65 | 1 184,00 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю:



Согласовано:



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 229 | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 229 | 2017 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 180 | 4,56 | 6,50 | 46,70 | 263,16 | 304 | 2011 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ) | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,30 | 25,70 | ТТК№4 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 18,81 | 12,15 | 88,10 | 544,36 | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 7,61 | 5,60 | 74,70 | 380,20 | | |
| Всего: | 870 | 26,42 | 17,75 | 162,80 | 924,56 | | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого за период | 293,39 | 308,30 | 1 714,27 | 10 622,88 |
| Среднее значение за период | 29,34 | 30,83 | 171,43 | 1 062,29 |
| 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.