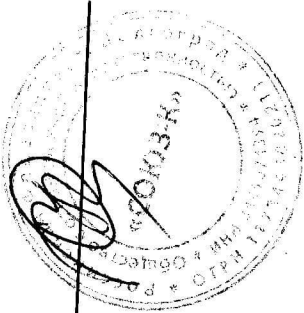
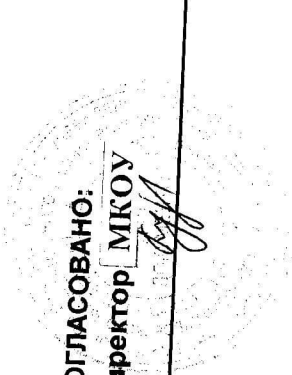


УТВЕРЖДАЮ:
Директор



СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ



**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 МКОУ СШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	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	
Итого за прием пищи:	545	19,16	16,49	59,60	486,30		
ЗАВТРАК II							
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:	835	27,10	26,58	144,22	944,71		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СПШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

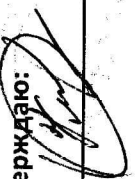


2 день

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	200	8,20	14,90	34,70	220,60	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 СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338
Итого за прием пищи:	600	12,40	15,70	91,40	466,40	
ЗАВТРАК II						
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:	900	22,54	27,09	173,70	938,01	

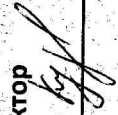
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

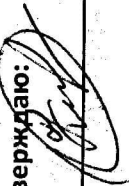


3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
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
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,00	2,30	13,60	ТТК №43
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
Итого за прием пищи:	550	20,08	23,21	73,76	587,30	
ЗАВТРАК II						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	80	7,84	10,09	56,42	348,11	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70	
Итого за прием пищи:	280	8,04	10,29	83,92	460,81	
Всего:	830	28,12	33,50	157,68	1 048,11	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

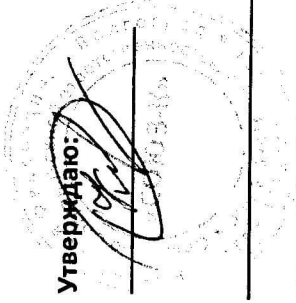
Директор



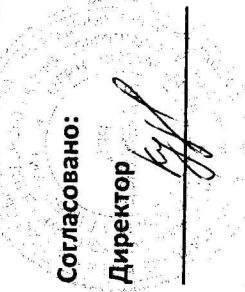
4 день

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 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	
Итого за прием пищи:	500	26,30	24,60	79,80	569,30		
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ	90	7,11	5,50	47,30	267,60		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	290	7,21	5,50	75,50	377,90		
Всего:	790	33,51	30,10	155,30	947,20		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1



Утверждаю:




Согласовано:


Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	17,76	13,23	58,91	406,20		
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА УЛИТКА	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:	800	27,17	20,03	132,11	797,30		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СПШ №1

Утверждаю: 

Согласовано:
Директор 

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
6 день						
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	10,20	30,80	239,00	181
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9
Итого за прием пищи:	500	12,16	22,59	97,89	641,50	
ЗАВТРАК II						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360
Итого за прием пищи:	300	7,21	5,50	75,50	377,90	2011
Всего:	800	19,37	28,09	173,39	1 019,40	

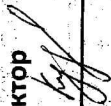
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	2011
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 И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	530	23,48	21,40	63,56	544,30		
ЗАВТРАК II							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	6,46	6,40	61,98	332,66		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	275	6,96	6,50	89,38	445,26		
Всего:	805	30,44	27,90	152,94	989,56		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю: 

Согласовано:

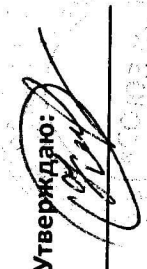
Директор



8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФЕЛИ 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	
Итого за прием пищи:	500	18,78	20,81	78,96	588,70		
ЗАВТРАК II							
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:	790	28,19	27,61	152,16	979,80		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СПШ №1

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		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 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338
Итого за прием пищи:	600	12,50	16,30	102,90	542,00	
ЗАВТРАК II						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	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:	300	6,56	6,40	90,18	442,96	
Всего:	900	19,06	22,70	193,08	984,96	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ СШ №1

Утверждаю:


Согласовано:

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 229	90	8,77	5,50	3,40	94,50	229
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40	ТТК №43
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68
Итого за прием пищи:	520	15,60	11,34	72,17	449,50	

ЗАВТРАК II

СЛОЙКА ВЕНСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348
Итого за прием пищи:	300	8,34	10,19	83,80	460,71	
Всего:	820	23,94	21,53	155,97	910,21	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	259,44	265,13	1 590,55	9 559,26

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет | МКОУ СПШ №1

Среднее значение за период	25,94	26,51	159,06	955,93
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.