

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_



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

1 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 №174	250	6,82	11,50	47,30	333,40	174	2017
ХЛЕБ ржано-пшеничный (пеклеванный)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК №7	
БУТЕРБРОД с маслом и сыром №3	35/5/10	5,80	8,30	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,91</b>	<b>22,96</b>	<b>95,47</b>	<b>680,00</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСУШКА С ИЗЮМОМ	80	6,90	6,50	58,80	321,20		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК №21.1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,00</b>	<b>6,50</b>	<b>89,50</b>	<b>447,50</b>		
<b>Всего:</b>		<b>25,91</b>	<b>29,46</b>	<b>184,97</b>	<b>1 127,50</b>		

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



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

Согласовано  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

2 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 №307К	100	12,70	11,90	13,80	207,00	307К 2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	3,68	6,63	35,30	179,30	139 2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>19,03</b>	<b>79,45</b>	<b>544,63</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТОРОМ	100	6,30	6,80	57,20	320,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379 2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>9,46</b>	<b>73,14</b>	<b>420,60</b>	



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



Утверждаю  
Директор

Согласовано  
Директор

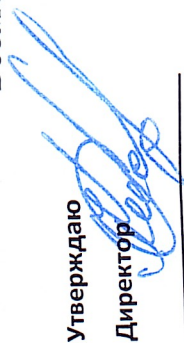
3 день

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	250	18,50	22,44	38,70	432,25	492
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	50	0,50	0,06	1,01	6,00	ТТКС№1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТКС№7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>23,00</b>	<b>76,34</b>	<b>603,65</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЛИСТИК	70	4,80	9,60	67,70	376,90	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>82,70</b>	<b>434,90</b>	2011



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



Утверждаю  
 Директор  


Согласовано  
 Директор  
 \_\_\_\_\_

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00	229	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80	310	2017
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	116,33	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>541,13</b>		
<b>Полдник</b>							
СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>8,30</b>	<b>8,40</b>	<b>82,50</b>	<b>438,90</b>		

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



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

Согласовано  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена	180	12,90	13,42	31,25	175	2017
ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	50	3,50	3,00	25,10		
СДОБА СЕМЕЙКА	200	0,20	0,00	15,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	150	0,60	0,60	14,30	338	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	580	17,20	17,02	85,65	571,40	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК С ВИШНЕВОЙ НА ЧИНКОЙ	80	5,00	4,20	47,40		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	280	5,30	4,20	63,40	390,40	



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



Согласовано  
Директор

Утверждаю  
Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,06</b>	<b>18,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>9,26</b>	<b>10,76</b>	<b>60,64</b>	<b>381,70</b>	



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



Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор \_\_\_\_\_

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>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30	11,10	12,20	23,90	251,40	455/363К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,58	27,30	145,84	303	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	60	1,08	5,16	4,50	69,24	ТТК №88	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,65</b>	<b>22,24</b>	<b>79,39</b>	<b>579,38</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДОБА ФИГУРНАЯ	130	6,20	6,50	58,30	320,00		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,40</b>	<b>6,50</b>	<b>73,30</b>	<b>378,00</b>		

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



Согласовано  
Директор

Утверждаю  
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>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	25,30	406,00	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТКС№6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТКС№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,58</b>	<b>21,50</b>	<b>82,08</b>	<b>679,33</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,50		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>6,30</b>	<b>8,10</b>	<b>53,90</b>	<b>323,50</b>		



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



Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор \_\_\_\_\_

9 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	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307К/363К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80	203	2017
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	116,33	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>85,00</b>	<b>438,90</b>		



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



Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор \_\_\_\_\_

**10 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	250	18,29	18,90	26,20	315,20	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,50	0,06	1,01	6,00	ТТК№1	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК№21.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,02</b>	<b>19,46</b>	<b>78,54</b>	<b>546,50</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК№21.1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,40</b>	<b>5,20</b>	<b>72,10</b>	<b>360,10</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	201,77	202,61	821,10	5 925,51
Среднее значение за период	21,54	22,48	83,00	601,00
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, 2017. - 543с.

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 НИЦД 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.