

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОЮЗ-К"



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

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ *С.В. Гавришвили*



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

Утверждено:



Согласовано:

Директор



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30 | 12,70 | 12,80 | 15,50 | 227,30 | 307/363 | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 52,20 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 23,28 | 18,95 | 80,60 | 593,30 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОВНАЯ | 100 | 7,84 | 10,09 | 56,42 | 348,11 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | * 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,94 | 10,09 | 91,67 | 486,01 | | |
| Всего: | 860 | 31,22 | 29,04 | 172,27 | 1 079,31 | | |

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

Утверждаю:



2 день



Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250 | 14,25 | 12,75 | 43,40 | 275,70 | 175 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10 | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 146,00 | 1 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 52,20 | 685 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,73 | 45,60 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 17,19 | 20,64 | 81,52 | 519,50 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ИОМОМ | 100 | 8,38 | 14,00 | 53,13 | 372,13 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 250 | 2,87 | 1,60 | 32,30 | 154,40 | 692 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,25 | 15,60 | 85,43 | 526,53 | | |
| Всего: | 930 | 28,44 | 36,24 | 166,95 | 1 046,03 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:



3 День

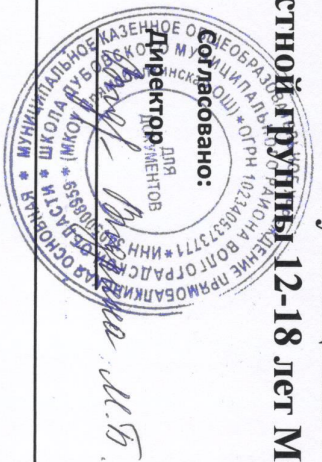
Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОЛЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛКОЧУДАННОЙ КАПУСТОЙ № 455 | 100 | 12,10 | 11,40 | 13,30 | 202,70 | 455 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 | 203 | 2011 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 52,50 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 22,70 | 23,14 | 87,84 | 661,10 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 100 | 8,88 | 6,87 | 59,12 | 334,50 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 250 | 0,25 | 0,25 | 34,40 | 140,90 | | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,13 | 7,12 | 93,52 | 475,40 | | |
| Всего: | 960 | 31,83 | 30,26 | 181,36 | 1 136,50 | | |

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



4 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 220 | 18,00 | 21,78 | 35,64 | 380,40 | 492 | 2004 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 180 | 0,36 | 0,00 | 18,36 | 75,87 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 22,66 | 22,54 | 74,00 | 568,77 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ | 100 | 7,11 | 5,50 | 47,30 | 267,60 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДУА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,21 | 5,50 | 82,55 | 405,50 | | |
| Всего: | 900 | 29,87 | 28,04 | 156,55 | 974,27 | | |

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

Утверждено:



5 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289 | 250 | 18,10 | 18,30 | 30,60 | 345,60 | 289 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 23,20 | 18,96 | 72,60 | 542,40 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ | 100 | 8,88 | 6,88 | 59,12 | 334,50 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 250 | 2,87 | 1,60 | 32,30 | 154,40 | 692 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,75 | 8,48 | 91,42 | 488,90 | | |
| Всего: | 950 | 34,95 | 27,44 | 164,02 | 1 031,30 | | |

Смирнова

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



6 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250 | 7,30 | 8,12 | 27,25 | 256,25 | 181 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10 | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 137,00 | 3 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 187,00 | 9 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 17,10 | 21,32 | 94,28 | 638,25 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОВНАЯ | 100 | 7,84 | 10,09 | 56,42 | 348,11 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,94 | 10,09 | 91,67 | 486,01 | | |
| Всего: | 900 | 25,04 | 31,41 | 185,95 | 1 124,26 | | |

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

Утверждено:



Составлено:



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОГЛЕТЫ РУВЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 100 | 13,40 | 16,20 | 16,20 | 280,60 | 294 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | 303 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,50 | 52,50 | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 23,38 | 22,45 | 74,30 | 620,60 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СЛОБНАЯ С ИЮМОМ | 100 | 8,38 | 14,00 | 53,13 | 372,13 | | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 250 | 0,62 | 0,10 | 34,25 | 140,75 | 348 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,00 | 14,10 | 87,38 | 512,88 | | |
| Всего: | 960 | 32,38 | 36,55 | 161,68 | 1 133,48 | | |

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



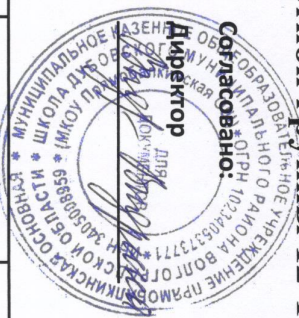
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 100/30 | 130 | 12,50 | 11,77 | 15,60 | 211,30 | 307/363 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 22,32 | 23,35 | 94,14 | 679,50 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ | 100 | 8,88 | 6,87 | 59,12 | 334,50 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 250 | 2,87 | 1,60 | 32,30 | 154,40 | 692 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,75 | 8,47 | 91,42 | 488,90 | | |
| Всего: | 910 | 34,07 | 31,82 | 185,56 | 1 168,40 | | |

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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯКАЯ С МАСЛОМ №302 | 250 | 13,16 | 19,37 | 43,00 | 372,70 | 302 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20 | 50 | 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) №338 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,73 | 45,60 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,06 | 19,97 | 94,93 | 593,70 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ | 100 | 7,11 | 5,50 | 47,30 | 267,60 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,21 | 5,50 | 82,55 | 405,50 | | |
| Всего: | 950 | 24,27 | 25,47 | 177,48 | 999,20 | | |

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

Утверждаю:



10 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 100 | 12,90 | 9,20 | 6,50 | 132,20 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 180 | 4,56 | 8,16 | 46,70 | 263,16 | 304 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 180 | 0,27 | 0,00 | 13,68 | 54,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 22,03 | 18,12 | 86,88 | 561,86 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ | 100 | 8,88 | 6,88 | 59,12 | 334,50 | | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 250 | 0,62 | 0,10 | 34,25 | 140,75 | 348 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,50 | 6,98 | 93,37 | 475,25 | | |
| Всего: | 960 | 31,53 | 25,10 | 180,25 | 1 037,11 | | |

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 | 303,60 | 301,37 | 1 732,07 | 10 729,86 |
| Среднее значение за период | 30,36 | 30,14 | 173,21 | 1 072,99 |
| 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.:Делта 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 НИЗД 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.: Делта 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.:Делта плюс, 2017. - 544с.