

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ОПТИМА"



СОГЛАСОВАНО:

Директор


М. В. Демченко
09.01.2024

**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



верждаю:



Согласовано:

Директор

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К | 90 | 8,60 | 10,40 | 6,80 | 158,30 | 311К | 2016 |
| ША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 5,34 | 21,80 | 155,00 | 303 | 2017 |
| ОПЦИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста шеная., огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| Й С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18,20 | 16,34 | 69,45 | 501,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ТАССАН | 90 | 5,85 | 17,10 | 46,80 | 369,00 | | |
| ЖЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 200 | 0,10 | 0,00 | 28,20 | 110,30 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 5,95 | 17,10 | 75,00 | 479,30 | | |
| Итого: | 850 | 24,15 | 33,44 | 144,45 | 980,60 | | |

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

жду:



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1А ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 5 | 200 | 11,40 | 10,20 | 34,70 | 220,60 | 175 | 2011 |
| ЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) | 40/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 146,00 | 1 | 2017 |
| С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| КТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТТК №338 | |
| го за прием пищи: | 600 | 14,66 | 18,29 | 79,09 | 495,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ичка с сахаром | 100 | 7,10 | 8,30 | 51,00 | 265,00 | | |
| ЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200 | 2,30 | 1,30 | 25,90 | 123,50 | 692 | 2004 |
| го за прием пищи: | 300 | 9,40 | 9,60 | 76,90 | 388,50 | | |
| го: | 900 | 24,06 | 27,89 | 155,99 | 883,50 | | |

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



3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ ГУСТОЙ № 455 | 90 | 10,90 | 10,30 | 12,00 | 182,50 | 455 | 2004 |
| САРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 | 203 | 2011 |
| ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста теная., огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685a | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК№68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК№68 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 20,10 | 20,15 | 80,05 | 588,70 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ с сахаром | 100 | 7,60 | 8,80 | 56,40 | 334,00 | | |
| СОУС ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,50 | 112,70 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,80 | 9,00 | 83,90 | 446,70 | | |
| Итого за день: | 850 | 27,90 | 29,15 | 163,95 | 1 035,40 | | |

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



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 16,30 | 19,80 | 32,40 | 345,80 | 492 | 2004 |
| ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста пеная., огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК№68 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 96,50 | ТТК№68 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 19,94 | 20,38 | 68,23 | 539,80 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МАССАН | 90 | 5,85 | 17,10 | 46,80 | 369,00 | | |
| СЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 200 | 0,10 | 0,00 | 28,20 | 110,30 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 5,95 | 17,10 | 75,00 | 479,30 | | |
| Итого: | 800 | 25,89 | 37,48 | 143,23 | 1 019,10 | | |

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

составлено:



Согласовано:

Директор



5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 90 | 12,10 | 14,60 | 14,60 | 252,60 | 294 | 2011 |
| КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 | 203 | 2011 |
| ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста пеная., огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| БЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 22,00 | 24,35 | 89,85 | 687,10 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----|------|
| Печенье с сахаром | 100 | 7,60 | 8,80 | 56,40 | 334,00 | | |
| ФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200 | 2,30 | 1,30 | 25,90 | 123,50 | 692 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,90 | 10,10 | 82,30 | 457,50 | | |
| Итого: | 850 | 31,90 | 34,45 | 172,15 | 1 144,60 | | |

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



6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| А МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,80 | 6,50 | 21,80 | 205,00 | 302 | 2017 |
| ПРИБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 35/5/10 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 137,00 | 3 | 2017 |
| С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬКИ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТТК №338 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 12,40 | 15,40 | 65,93 | 468,40 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬКА С САХАРОМ | 100 | 7,10 | 8,30 | 51,00 | 265,00 | | |
| ПЕЧЕНЬКА ИЗ ПОВИДЛА №360 | 200 | 0,10 | 0,00 | 28,20 | 110,30 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,20 | 8,30 | 79,20 | 375,30 | | |
| Итого за день: | 900 | 19,60 | 23,70 | 145,13 | 843,70 | | |

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



Согласовано:

Директор

[Handwritten Signature]



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 7 день | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 | 90 | 12,10 | 14,60 | 14,60 | 252,60 | 294 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 5,34 | 21,80 | 155,00 | 303 | 2017 |
| САЛАТ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста зеленая., огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| КОМПОТ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| КОМПОТ С ПЕКЛЕВАННЫМ ТТК №68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 19,88 | 20,40 | 63,61 | 535,10 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КОМПОТ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 90 | 5,85 | 17,10 | 46,80 | 369,00 | | |
| КОМПОТ С ПЕКЛЕВАННЫМ ТТК №68 | 200 | 0,50 | 0,10 | 27,40 | 112,60 | 348 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 290 | 6,35 | 17,20 | 74,20 | 481,60 | | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 26,23 | 37,60 | 137,81 | 1 016,70 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | |

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

ю:



8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 63 | 90/30 | 11,30 | 10,60 | 14,10 | 190,20 | 307/363 | 2016 |
| РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 150 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 | 203 | 2011 |
| И ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 639 | 2004 |
| ЛЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | ТТК №68 | |
| за прием пищи: | 560 | 19,38 | 20,21 | 80,71 | 586,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| чка с сахаром | 100 | 7,10 | 8,30 | 51,00 | 265,00 | | |
| ЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200 | 2,30 | 1,30 | 25,90 | 123,50 | 692 | 2004 |
| за прием пищи: | 300 | 9,40 | 9,60 | 76,90 | 388,50 | | |
| за прием пищи: | 860 | 28,78 | 29,81 | 157,61 | 975,00 | | |

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

рждаю:



Согласовано:

Директор



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ УСТОЙ № 455 | 90 | 10,90 | 10,30 | 12,00 | 182,50 | 455 | 2004 |
| САГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 5,34 | 21,80 | 155,00 | 303 | 2017 |
| САГОДИЩА ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 20,50 | 16,24 | 74,65 | 525,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| САХАРОМ | 100 | 7,60 | 8,80 | 56,40 | 334,00 | | |
| ПОВИДЛЯ ИЗ ПОВИДЛЯ №360 | 200 | 0,10 | 0,00 | 28,20 | 110,30 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,70 | 8,80 | 84,60 | 444,30 | | |
| Итого за день: | 860 | 28,20 | 25,04 | 159,25 | 969,80 | | |

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

составлено:



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390 | 90 | 11,60 | 8,30 | 5,90 | 119,00 | 390 | 2004 |
| ОТВАРНОЙ №304 | 150 | 3,80 | 6,80 | 38,90 | 219,30 | 304 | 2017 |
| ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста свежая, огурец сол., помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,60 | 15,80 | 78,85 | 502,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ с сахаром | 100 | 7,10 | 8,30 | 51,00 | 265,00 | | |
| СОК ИЗ ИЗЮМА №348 | 200 | 0,50 | 0,10 | 27,40 | 112,60 | 348 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,60 | 8,40 | 78,40 | 377,60 | | |
| Итого: | 850 | 27,20 | 24,20 | 157,25 | 879,60 | | |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого за период | 263,91 | 302,76 | 1 536,82 | 9 748,00 |
| Среднее значение за период | 26,39 | 30,28 | 153,68 | 974,80 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |

ник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

ник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

ник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических заданий. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Тутельяна. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Тутельян В.А. Составы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

ник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.