

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ОПТИМА"



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**



**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Ш ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	2016
А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ЦИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор пуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
С 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,20</b>	<b>17,75</b>	<b>74,10</b>	<b>547,70</b>		
<b>Полдник</b>							
МАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
МАЗЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>5,95</b>	<b>17,10</b>	<b>75,00</b>	<b>479,30</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>920</b>	<b>26,15</b>	<b>34,85</b>	<b>149,10</b>	<b>1 027,00</b>		







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

Исходно: \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ ГУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
САРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор сапушта квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a	2011
СОК ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>23,14</b>	<b>89,34</b>	<b>666,60</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЮШКА С САХАРОМ	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,80</b>	<b>9,00</b>	<b>83,90</b>	<b>446,70</b>		
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>30,52</b>	<b>32,14</b>	<b>173,24</b>	<b>1 113,30</b>		



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

жду:



**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
ЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
Б ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>го за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		
<b>Полдник</b>							
УАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
СЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>го за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>5,95</b>	<b>17,10</b>	<b>75,00</b>	<b>479,30</b>		
<b>го:</b>	<b>860</b>	<b>28,65</b>	<b>39,64</b>	<b>151,04</b>	<b>1 056,50</b>		



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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
САХАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ОГУРЕЦЫ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор августа квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
САХАР С ЛИМОНОМ И САХАРОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,72</b>	<b>27,84</b>	<b>99,44</b>	<b>700,90</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
САХАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
ОГУРЕЦЫ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор августа квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	300	9,90	10,10	82,30	457,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>34,62</b>	<b>37,94</b>	<b>181,74</b>	<b>1 158,40</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Итого за прием пищи:</b>							



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

содержа:



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
АША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25	302	2011
УТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
БАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>13,90</b>	<b>17,02</b>	<b>71,38</b>	<b>519,65</b>		
<b>Полдник</b>							
Косичка с сахаром	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,20</b>	<b>8,30</b>	<b>79,20</b>	<b>375,30</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>21,10</b>	<b>25,32</b>	<b>150,58</b>	<b>894,95</b>		



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

ждаю:



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	208,70	294	2011
ША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>того за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,50</b>	<b>22,45</b>	<b>76,00</b>	<b>556,20</b>		
<b>Полдник</b>							
РУАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
ОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>того за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>6,35</b>	<b>17,20</b>	<b>74,20</b>	<b>481,60</b>		
<b>сего:</b>	<b>920</b>	<b>29,85</b>	<b>39,65</b>	<b>150,20</b>	<b>1 037,80</b>		







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

Исходный №: \_\_\_\_\_



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ УСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
ПА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ЩИ 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
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,70</b>	<b>17,55</b>	<b>79,90</b>	<b>574,50</b>		
<b>Полдник</b>							
КОШКА С САХАРОМ	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
ЖЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>8,80</b>	<b>84,60</b>	<b>444,30</b>		
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>30,40</b>	<b>26,35</b>	<b>164,50</b>	<b>1 018,80</b>		



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

яю:



**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>							
РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ОМУЛЬ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор густа квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ОМУЛЬ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ОМУЛЬ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,06</b>	<b>18,12</b>	<b>88,40</b>	<b>567,86</b>		
<b>Полдник</b>							
ОМУЛЬ С САХАРОМ	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
ОМУЛЬ ПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>8,40</b>	<b>78,40</b>	<b>377,60</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>930</b>	<b>29,66</b>	<b>26,52</b>	<b>166,80</b>	<b>945,46</b>		



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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	290,58	325,96	1 625,83	10 280,81
Итого за период	29,06	32,60	162,58	1 028,08
Среднее значение за период	1	1	4	
Соотношение пищевых веществ				

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

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

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

лици химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. -

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