

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ



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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,28</b>	<b>18,95</b>	<b>80,60</b>	<b>593,30</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,84	10,09	56,42	348,11		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>91,67</b>	<b>486,01</b>		
<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>31,22</b>	<b>29,04</b>	<b>172,27</b>	<b>1 079,31</b>		

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



2 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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,19</b>	<b>20,64</b>	<b>81,52</b>	<b>519,50</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ИУМОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>	<b>15,60</b>	<b>85,43</b>	<b>526,53</b>		
<b>Всего:</b>	<b>930</b>	<b>28,44</b>	<b>36,24</b>	<b>166,95</b>	<b>1 046,03</b>		

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



Утверждаю:



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22,70</b>	<b>23,14</b>	<b>87,84</b>	<b>661,10</b>		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ	100	8,88	6,87	59,12	334,50		
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	0,25	0,25	34,40	140,90		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,13</b>	<b>7,12</b>	<b>93,52</b>	<b>475,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>960</b>	<b>31,83</b>	<b>30,26</b>	<b>181,36</b>	<b>1 136,50</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,66</b>	<b>22,54</b>	<b>74,00</b>	<b>568,77</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,21</b>	<b>5,50</b>	<b>82,55</b>	<b>405,50</b>		
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>29,87</b>	<b>28,04</b>	<b>156,55</b>	<b>974,27</b>		

**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



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,20</b>	<b>18,96</b>	<b>72,60</b>	<b>542,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,75</b>	<b>8,48</b>	<b>91,42</b>	<b>488,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>34,95</b>	<b>27,44</b>	<b>164,02</b>	<b>1 031,30</b>		

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



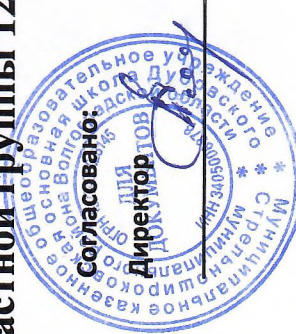
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецел-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>21,32</b>	<b>94,28</b>	<b>638,25</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,84	10,09	56,42	348,11		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>91,67</b>	<b>486,01</b>		
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>25,04</b>	<b>31,41</b>	<b>185,95</b>	<b>1 124,26</b>		

**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 \_\_\_\_\_

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	280,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23,38</b>	<b>22,45</b>	<b>74,30</b>	<b>620,60</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,00</b>	<b>14,10</b>	<b>87,38</b>	<b>512,88</b>		
<b>Всего:</b>	<b>960</b>	<b>32,38</b>	<b>36,55</b>	<b>161,68</b>	<b>1 133,48</b>		



**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



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>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,75</b>	<b>8,47</b>	<b>91,42</b>	<b>488,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>910</b>	<b>34,07</b>	<b>31,82</b>	<b>185,56</b>	<b>1 168,40</b>		

**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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 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	ТКС№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>19,97</b>	<b>94,93</b>	<b>593,70</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,21</b>	<b>5,50</b>	<b>82,55</b>	<b>405,50</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>24,27</b>	<b>25,47</b>	<b>177,48</b>	<b>999,20</b>		

**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



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00	686
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22,03</b>	<b>18,12</b>	<b>86,88</b>	<b>561,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,50</b>	<b>6,98</b>	<b>93,37</b>	<b>475,25</b>	
<b>Всего:</b>	<b>960</b>	<b>31,53</b>	<b>25,10</b>	<b>180,25</b>	<b>1 037,11</b>	2011

**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.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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.