

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

Утверждаю  
Директор

Согласовано  
Директор



**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>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	200	5,46	7,20	35,12	240,20	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	6,00	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>500</b>	<b>17,55</b>	<b>16,36</b>	<b>83,29</b>	<b>586,80</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 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>		

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	90	11,10	10,60	12,70	192,60	307К	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	160	3,06	5,52	28,30	129,70	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>500</b>	<b>18,31</b>	<b>16,62</b>	<b>71,35</b>	<b>480,63</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТЮРОМ	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 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



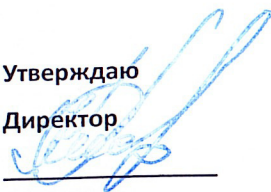
Согласовано  
Директор

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,36	20,00	30,20	345,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,41	0,05	0,84	5,00	ТТК№1	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,20</b>	<b>20,55</b>	<b>67,67</b>	<b>516,20</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	2011
<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>		

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

Утверждаю  
Директор




Согласовано

Директор

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>							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	90	9,10	11,60	10,90	142,30	229	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	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>500</b>	<b>16,39</b>	<b>16,60</b>	<b>71,80</b>	<b>470,03</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 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



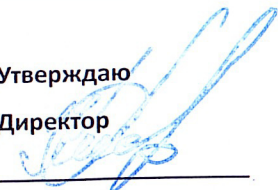
Согласовано  
Директор

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	9,86	11,92	27,76	206,00	175	2017
СДОБА СЕМЕЙКА	50	4,50	4,00	25,10	175,00		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,16</b>	<b>16,52</b>	<b>82,16</b>	<b>507,40</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ	80	5,00	4,20	47,40	324,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,30</b>	<b>4,20</b>	<b>63,40</b>	<b>390,40</b>		

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

Утверждаю  
Директор




Согласовано  
Директор

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,80	33,81	211,64	181	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,76</b>	<b>18,06</b>	<b>75,65</b>	<b>527,64</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	2017
<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 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор

**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>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	90/30	10,80	11,20	22,70	230,10	455/363К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	130	3,99	4,34	17,72	125,90	303	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	50	0,90	4,30	3,75	57,70	ТТК №88	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,26</b>	<b>20,14</b>	<b>67,86</b>	<b>526,60</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 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор



Согласовано  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

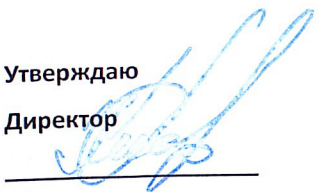
**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	18,29	305,00	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	ТТК№6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,20</b>	<b>19,10</b>	<b>75,07</b>	<b>578,33</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 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор




Согласовано

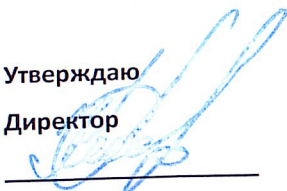
Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307К/363К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203	150	4,46	5,70	30,46	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,43</b>	<b>17,30</b>	<b>74,25</b>	<b>532,20</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 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор




Согласовано

Директор

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	200	14,63	16,20	23,38	258,60	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,41	0,05	0,84	5,00	ТТК№1	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И 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>510</b>	<b>18,27</b>	<b>16,75</b>	<b>75,55</b>	<b>488,90</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 7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>177,53</b>	<b>178,00</b>	<b>744,65</b>	<b>5 214,73</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>19,82</b>	<b>20,08</b>	<b>76,94</b>	<b>543,43</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептур 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.: 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.