

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



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	311К	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	180	5,40	7,38	29,88	214,20	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	17,97	18,43	64,79	523,10		
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,00	1,50	13,46	75,50		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	250	2,10	1,50	41,66	185,80		
Всего:	765	20,07	19,93	106,45	708,90		

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



2022 года

2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	15,95	16,20	109,95	593,93	
ЗАВТРАК II						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10	
Всего:	800	25,36	23,00	183,15	985,03	

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

Утверждаю _____
 "____" _____ 2022 года

Согласовано
 Директор _____
 "30" _____ 2022 года

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363 2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203 2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	18,97	20,75	77,79	579,10	
ЗАВТРАК II						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	100	6,46	6,40	61,98	332,66	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70	
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36	
Всего:	800	25,63	27,35	167,27	1 024,46	

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

Утверждаю _____ 2022 года



Согласовано _____ 2022 года

Директор
"Клетская СШ"



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	200	3,00	8,00	31,60	218,00	302 2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	10,45	8,70	94,95	511,73	
ЗАВТРАК II						
ПЛОШКА "ГОРОДИЩЕНСКАЯ"	100	7,84	10,09	56,40	348,11	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360 2011
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,60	458,41	
Всего:	800	18,39	18,79	179,55	970,14	

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

Утверждаю



Согласовано

Директор



" _____ " 2022 года

2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К
РИС ОТВАРНОЙ № 304	150	5,40	7,38	29,88	214,20	304
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	535	20,37	22,13	75,49	587,10	
ЗАВТРАК II						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10	
Всего:	835	29,78	28,93	148,69	978,20	

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



2022 года

30 августа 2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175	2011
ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	15,65	15,60	98,05	514,33		
Итого за прием пищи:							
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,00	1,50	13,46	75,50		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:							
Всего:							
	750	17,75	17,10	139,71	700,13		

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



" _____ " _____ 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	252,60	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,80	7,52	24,80	192,00	302	2004
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	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	23,85	24,32	76,05	636,13		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20		
Всего:	830	31,46	29,92	150,75	1 016,33		

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

Утверждено _____

Согласовано _____

Директор _____

" _____ " 2022 года

" 30 " августа 2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	150	4,50	6,15	24,90	178,50	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	505	18,77	17,80	70,91	524,90		
ЗАВТРАК II							
ПЛЮШКА "ГОРОДИЦЕНСКАЯ"	100	7,84	10,09	56,40	348,11		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61		
Всего:	805	28,91	29,19	153,21	996,51		

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



_____ 2022 года

9 день

_____ 2022 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	15,85	16,20	109,75	591,93		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	100	6,46	6,40	61,98	332,66		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	300	6,56	6,40	90,18	442,96		
Всего:	800	22,41	22,60	199,93	1 034,89		

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

Утверждаю



Согласовано

Директор



" " 2022 года

" 30 " августа 2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	90	11,60	8,15	5,90	119,00	390	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	160	5,44	9,76	36,48	260,58	203	2011
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	118,33	ГТК №6	
Итого за прием пищи:	530	21,49	19,11	80,23	571,11		

ЗАВТРАК II

ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20		
Всего:	830	29,10	24,71	154,93	951,31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		248,86	241,52	1 583,64	9 365,90