

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ



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 МКОУ**



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31	303	2017
ОВОЩИ 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
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>560</b>	<b>20,57</b>	<b>16,20</b>	<b>73,88</b>	<b>517,71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,84	10,09	56,42	348,11		
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>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,62</b>	<b>458,41</b>		
<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>28,51</b>	<b>26,29</b>	<b>158,50</b>	<b>976,12</b>		

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,34</b>	<b>18,09</b>	<b>72,82</b>	<b>464,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ИЮМОМ	100	8,38	14,00	53,13	372,13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,68</b>	<b>15,30</b>	<b>79,03</b>	<b>495,63</b>	
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>25,02</b>	<b>33,39</b>	<b>151,85</b>	<b>960,03</b>	2004



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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ОВОЩИ 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
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>530</b>	<b>20,08</b>	<b>20,15</b>	<b>78,55</b>	<b>583,20</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА С ВАРеной СГУЩенКОЙ	100	8,88	6,87	59,12	334,50		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,08</b>	<b>7,07</b>	<b>86,62</b>	<b>447,20</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>29,16</b>	<b>27,22</b>	<b>165,17</b>	<b>1 030,40</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:



Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80	492	2004
ОВОЩИ 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
КОМПОТ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>20,38</b>	<b>68,23</b>	<b>539,80</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60		
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>7,21</b>	<b>5,50</b>	<b>75,50</b>	<b>377,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>27,15</b>	<b>25,88</b>	<b>143,73</b>	<b>917,70</b>		



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



Утверждаю:

Директор

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	2017
ОВОЩИ 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
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>510</b>	<b>19,20</b>	<b>15,25</b>	<b>65,25</b>	<b>464,50</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	100	8,88	6,88	59,12	334,50		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,18</b>	<b>8,18</b>	<b>85,02</b>	<b>458,00</b>		
<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>30,38</b>	<b>23,43</b>	<b>150,27</b>	<b>922,50</b>		

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



Утверждаю:



Согласовано:  
Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	21,80	205,00	181	2017
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	35,60	187,00	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>19,70</b>	<b>87,23</b>	<b>587,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,84	10,09	56,42	348,11		
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>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,62</b>	<b>458,41</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>23,54</b>	<b>29,79</b>	<b>171,85</b>	<b>1 045,41</b>		



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



Утверждаю:

Согласовано:  
Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31	303	2017
ОВОЩИ 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
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,45</b>	<b>20,06</b>	<b>60,54</b>	<b>517,91</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ИЮМОМ	100	8,38	14,00	53,13	372,13		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,88</b>	<b>14,10</b>	<b>80,53</b>	<b>484,73</b>		
<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>28,33</b>	<b>34,16</b>	<b>141,07</b>	<b>1 002,64</b>		



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



Утверждаю:

Согласовано:  
Директор



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 90/30	120	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,11</b>	<b>78,96</b>	<b>573,30</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА С ВАРеной СГУЩенкой	100	8,88	6,87	59,12	334,50		
КОФЕИньИЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,18</b>	<b>8,17</b>	<b>85,02</b>	<b>458,00</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>29,96</b>	<b>28,28</b>	<b>163,98</b>	<b>1 031,30</b>		

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,41</b>	<b>16,10</b>	<b>79,83</b>	<b>513,70</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60		
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>7,21</b>	<b>5,50</b>	<b>75,50</b>	<b>377,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>21,62</b>	<b>21,60</b>	<b>155,33</b>	<b>891,60</b>		



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

Утверждаю:



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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>530</b>	<b>19,57</b>	<b>15,80</b>	<b>77,33</b>	<b>496,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	100	8,88	6,88	59,12	334,50	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,38</b>	<b>6,98</b>	<b>86,52</b>	<b>447,10</b>	
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>28,95</b>	<b>22,78</b>	<b>163,85</b>	<b>943,10</b>	

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

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	272,62	272,82	1 565,60	9 720,80
Среднее значение за период	27,26	27,28	156,56	972,08
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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.