

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Наши*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

*Павлова* *Ю.В. Павлова*



**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

Директор

*Каша*



Согласовано

Директор

*Лоб*

**1 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 РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250	6,82	11,50	47,30	333,40	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	8,30	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>550</b>	<b>18,91</b>	<b>22,96</b>	<b>95,47</b>	<b>680,00</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>		
<b>Всего:</b>		<b>25,91</b>	<b>29,46</b>	<b>184,97</b>	<b>1 127,50</b>		

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

Утверждаю

Директор

*Каша*



Согласовано

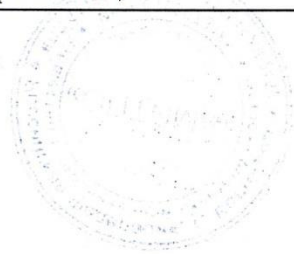
Директор

*Лав*



2 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 №307К	100	12,70	11,90	13,80	207,00	307К	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	3,68	6,63	35,30	179,30	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>550</b>	<b>20,53</b>	<b>19,03</b>	<b>79,45</b>	<b>544,63</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 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор

*Кашин*



Согласовано

Директор

*Пав*

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>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250	18,50	22,44	38,70	432,25	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	100	0,50	0,06	1,01	6,00	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>600</b>	<b>22,43</b>	<b>23,00</b>	<b>76,34</b>	<b>603,65</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 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор

*Каша*



Согласовано

Директор

*Пав*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00	229	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80	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>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>541,13</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 12-18 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	180	12,90	13,42	31,25	270,00	175	2017
СДОБА СЕМЕЙКА	50	3,50	3,00	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>580</b>	<b>17,20</b>	<b>17,02</b>	<b>85,65</b>	<b>571,40</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 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор

*Наша*



Согласовано

Директор

*Пав*

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>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	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>580</b>	<b>19,06</b>	<b>18,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</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 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор




Согласовано

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30	11,10	12,20	23,90	251,40	455/363К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,58	27,30	145,84	303	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	60	1,08	5,16	4,50	69,24	ТТК №88	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,65</b>	<b>22,24</b>	<b>79,39</b>	<b>579,38</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 12-18 лет МОУ**



Утверждаю  
Директор

Согласовано

Директор

*Лав*

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	250	14,30	20,50	25,30	406,00	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>550</b>	<b>21,58</b>	<b>21,50</b>	<b>82,08</b>	<b>679,33</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 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор

*Каша*



Согласовано

Директор

*Лав*

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>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307К/363К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80	203	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>550</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</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 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор

*Кашин*



Согласовано

Директор

*Гав*

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>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый/огурец свежий)	100	0,50	0,06	1,01	6,00	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>600</b>	<b>22,22</b>	<b>19,46</b>	<b>63,84</b>	<b>486,60</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80		
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>5,60</b>	<b>5,20</b>	<b>57,40</b>	<b>300,20</b>		

**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**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>201,77</b>	<b>202,61</b>	<b>821,10</b>	<b>5 925,51</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>21,54</b>	<b>22,48</b>	<b>83,00</b>	<b>601,00</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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

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