

СОГЛАСОВАНО:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



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

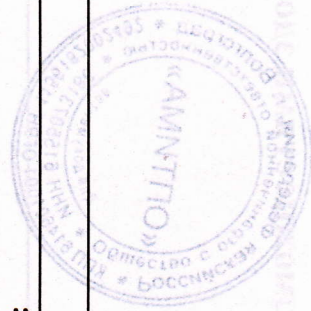
**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Утверждаю

Директор



| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                                   | 550          | 18,91            | 22,96   | 95,47       | 680,00                        |              |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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     |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 280          | 7,00             | 6,50    | 89,50       | 447,50                        |              |                  |
| Всего:                                                 |              | 25,91            | 29,46   | 184,97      | 1 127,50                      |              |                  |



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

Утверждаю

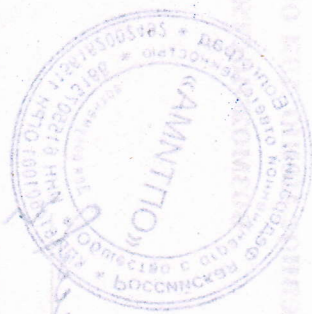
Директор

*Handwritten signature*



**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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        |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 600          | 22,43            | 23,00   | 76,34       | 603,65                        |              |                  |
| Полдник                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                           | 270          | 5,00             | 9,60    | 82,70       | 434,90                        |              |                  |



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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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        |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 18,25            | 19,14   | 80,33       | 541,13                        |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                  | 285          | 8,30             | 8,40    | 82,50       | 438,90                        |              |                  |

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

Утверждаю

Директор

*В.А.Сидорова*



Согласовано

Директор

*В.А.Сидорова*



5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА<br>ДРУЖБА С МАСЛОМ №175<br>СДОБА СЕМЕЙКА<br>ЧАЙ С САХАРОМ № 685<br>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338<br>Итого за прием пищи: | 180          | 12,90            | 13,42   | 31,25       | 270,00                        | 175          | 2017             |
|                                                                                                                                                             | 50           | 3,50             | 3,00    | 25,10       | 175,00                        |              |                  |
|                                                                                                                                                             | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
|                                                                                                                                                             | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
|                                                                                                                                                             | 580          | 17,20            | 17,02   | 85,65       | 571,40                        |              |                  |
| Полдник                                                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ<br>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349<br>Итого за прием пищи:                                                                           | 80           | 5,00             | 4,20    | 47,40       | 324,00                        |              |                  |
|                                                                                                                                                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 349          | 2017             |
|                                                                                                                                                             | 280          | 5,30             | 4,20    | 63,40       | 390,40                        |              |                  |



Возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



6 день



| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 180          | 9,50             | 9,20    | 35,66       | 238,06                        | 181          | 2017             |
| РОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3         | 35/5/10      | 5,80             | 6,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            | 2017             |
| НЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379     | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          | 2017             |
| Ы СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)№338           | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| а прием пищи:                   | 580          | 19,06            | 18,46   | 77,50       | 554,06                        |              |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ШКА С ТВОРОГОМ                  | 70           | 6,10             | 8,10    | 44,70       | 281,10                        |              |                  |
| НЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379     | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          | 2017             |
| а прием пищи:                   | 270          | 9,26             | 10,76   | 60,64       | 381,70                        |              |                  |



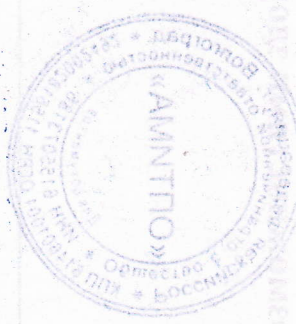
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю  
Директор  


Согласовано  
Директор  


8 день

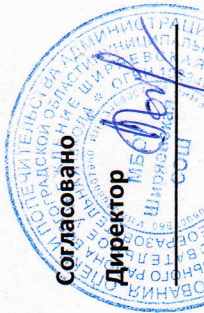
| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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        |                  |
| Итого за прием пищи:               | 550          | 21,58            | 21,50   | 82,08       | 679,33                        |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:               | 270          | 6,30             | 8,10    | 53,90       | 323,50                        |              |                  |



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

Утверждаю

Директор  
*Васильев*



7 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 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        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                  | 580          | 19,65            | 22,24   | 79,39       | 579,38                        |              |                  |
| Полдник                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                                                  | 330          | 6,40             | 6,50    | 73,30       | 378,00                        |              |                  |

ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 лет МОУ



9 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |

Завтрак

|                                 |        |       |       |       |        |           |      |
|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-----------|------|
| И С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 63К | 100/30 | 12,70 | 12,80 | 15,50 | 227,30 | 307К/363К | 2016 |
| ДЛЯ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203       | 170    | 5,19  | 6,50  | 34,50 | 221,80 | 203       | 2017 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686          | 200    | 0,30  | 0,00  | 15,20 | 60,00  | 686       | 2011 |
| ПЕНИЧНЫЙ                        | 50     | 3,95  | 0,50  | 21,15 | 116,33 | ТТК№6     |      |
| прием пищи:                     | 550    | 22,14 | 19,80 | 86,35 | 625,43 |           |      |

Подлник

|                   |     |      |      |       |        |  |  |
|-------------------|-----|------|------|-------|--------|--|--|
| А ПЛЮШКА          | 150 | 7,40 | 7,40 | 57,50 | 326,20 |  |  |
| КТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,50 | 112,70 |  |  |
| прием пищи:       | 350 | 7,60 | 7,60 | 85,00 | 438,90 |  |  |



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             | 201,77 | 202,61 | 821,10 | 5 925,51 |
| Среднее значение за период  | 21,54  | 22,48  | 83,00  | 601,00   |
| 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, 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.