



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «СЮИЗ-К»



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ

Ульяновская  
Т.Ф. Крюкова  
27.12.2024

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

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

*Учебно-образовательный центр*



Утверждаю:



Согласовано:

Директор *Т.Ф.Кривоше*

*Учебно-образовательный центр*

**1 день**

1 день

| 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250          | 14,25            | 12,75   | 43,40       | 275,70                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10       | 50           | 2,36             | 7,49    | 14,89       | 146,00                        | 1            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                        | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,20                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338               | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | ТКС №338     |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 580          | 17,19            | 20,64   | 81,52       | 519,50                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                           | 80           | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692           | 250          | 2,87             | 1,60    | 32,30       | 154,40                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 330          | 10,37            | 5,60    | 91,30       | 454,40                        |              |                  |
| Всего:                                    | 910          | 27,56            | 26,24   | 172,82      | 973,90                        |              |                  |

10-ти дневное ме  
ниченными возм

Учебно-методический Центр

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
Т.Ф. Кривоша

Директор  
З. Б. Кривошеина

## Завтрак

| 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 №307/363                                             | 100/30       | 12,70            | 12,80   | 15,50       | 227,30                        | 307/363     | 2016             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                    | 180          | 5,50             | 5,49    | 24,60       | 175,00                        |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100          | 1,00             | 0,16    | 2,90        | 22,00                         | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 640          | 23,28            | 18,95   | 80,60       | 593,30                        |             |                  |
| ПОЛДНИК                                                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                                                                         | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360                                                                 | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 350          | 7,60             | 11,00   | 99,25       | 517,90                        |             |                  |
| Всего:                                                                                 | 990          | 30,88            | 29,95   | 179,85      | 1 111,20                      |             |                  |

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

*Уч. многоотраслевой СШ*



Утверждаю:

Согласовано:

Директор  
*Т.Ф. Крюкова*

*СШ*

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181<br>БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10<br>ЧАЙ С САХАРОМ №685<br>ПЕЧЕНЬЕ №9<br>Итого за прием пищи: | 250          | 7,30             | 8,12    | 27,25       | 256,25                        |             |                  |
|                                                                                                                                               | 50           | 5,80             | 8,30    | 14,83       | 137,00                        | 3           | 2017             |
|                                                                                                                                               | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
|                                                                                                                                               | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 187,00                        | 9           |                  |
|                                                                                                                                               | 550          | 17,10            | 21,32   | 94,28       | 638,25                        |             |                  |
| ПОЛДНИК                                                                                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ<br>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360<br>Итого за прием пищи:<br>Всего:                                                                   | 80           | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |             |                  |
|                                                                                                                                               | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360         | 2011             |
|                                                                                                                                               | 330          | 7,60             | 4,00    | 94,25       | 437,90                        |             |                  |
|                                                                                                                                               | 880          | 24,70            | 25,32   | 188,53      | 1 076,15                      |             |                  |

Уильямом Дж. Сел

**Согласовано:**

Don't know

BOULEVARD

12/10

recovered



10

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

1-ческая № р

ь, кжал

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

---

---

380 40

200,000

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|       |      |
|-------|------|
| 22,00 | 70,7 |
|-------|------|

[illegible]

|       |    |
|-------|----|
| 75,87 | 63 |
|-------|----|

|       |       |
|-------|-------|
| 05 00 | TOTAL |
|-------|-------|

|       |     |
|-------|-----|
| 90,50 | 111 |
|-------|-----|

568,77

[illegible]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

380,00

[illegible]

|        |    |
|--------|----|
| 137,90 | 36 |
|--------|----|

517.90

|         |  |
|---------|--|
| 4 000 / |  |
| 4 000 / |  |

19,980 T 086,67

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                                                    | 220          | 18,00            | 21,78   | 35,64       | 380,40                        |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100          | 1,00             | 0,16    | 2,90        | 22,00                         | 70,71,80    | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639                                                       | 180          | 0,36             | 0,00    | 18,36       | 75,87                         | 639         | 2004             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68                                                                | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК №68     |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 550          | 22,66            | 22,54   | 74,00       | 568,77                        |             |                  |
| ПОЛДНИК                                                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                                                                         | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360                                                                 | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 350          | 7,60             | 11,00   | 99,25       | 517,90                        |             |                  |
| Всего:                                                                                 | 900          | 30,26            | 33,54   | 173,25      | 1 086,67                      |             |                  |

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



Утверждаю:

*Крымово-Тиминской СИ*

Согласовано:



Директор

*С.С.С.*

*Т.Ф.Крыкова*

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168 | 250          | 19,60            | 18,20   | 33,50       | 376,20                        | 168          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                          | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338               | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | ТК№338       |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 600          | 20,40            | 18,80   | 62,80       | 502,60                        |              |                  |
| Всего за день:                              | 600          | 20,40            | 18,80   | 62,80       | 502,60                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                             | 80           | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692             | 250          | 2,87             | 1,60    | 32,30       | 154,40                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 330          | 10,37            | 5,60    | 91,30       | 454,40                        |              |                  |
| Всего:                                      | 930          | 30,77            | 24,40   | 154,10      | 957,00                        |              |                  |

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

Учебно-методический кабинет

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Т.Ф. Крюкова

6 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250          | 7,30             | 8,12    | 27,25       | 256,25                        |              |                  |
|                                            | 50           | 5,80             | 8,30    | 14,83       | 137,00                        | 3            | 2017             |
|                                            | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
|                                            | 40           | 5,50             | 5,00    | 0,30        | 68,60                         |              |                  |
|                                            | 540          | 18,80            | 21,42   | 57,38       | 519,85                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОЛДНИК                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                             | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |              |                  |
|                                            | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360          | 2011             |
|                                            | 350          | 7,60             | 11,00   | 99,25       | 517,90                        |              |                  |
|                                            | 890          | 26,40            | 32,42   | 156,63      | 1 037,75                      |              |                  |
|                                            | Всего:       |                  |         |             |                               |              |                  |



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

Утверждаю:



Центрального района



Согласовано:

Директор

Т.Ф. Кривова

8 день

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 100/30 | 130          | 12,50            | 11,77   | 15,60       | 211,30                        | 307/363      | 2016             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                  | 180          | 6,12             | 10,98   | 41,04       | 293,40                        |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639                  | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | 639          | 2004             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                          | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 560          | 22,32            | 23,35   | 94,14       | 679,50                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                                    | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                   | 250          | 2,87             | 1,60    | 32,30       | 154,40                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 350          | 10,37            | 12,60   | 96,30       | 534,40                        |              |                  |
| Всего:                                            | 910          | 32,69            | 35,95   | 190,44      | 1 213,90                      |              |                  |

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



Утверждаю: *Ирина Викторовна Сидорова*

Утверждаю:



Согласовано:

Директор *Ирина Викторовна Сидорова*

*Т.Ф. Кривкова*

9 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 250          | 13,16            | 19,37   | 43,00       | 372,70                        |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20      | 50           | 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             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | ТК№338      |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 600          | 17,06            | 19,97   | 94,93       | 593,70                        |             |                  |
| ПОЛДНИК                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                            | 80           | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360                     | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 330          | 7,60             | 4,00    | 94,25       | 437,90                        |             |                  |
| Всего:                                     | 930          | 24,66            | 23,97   | 189,18      | 1 031,60                      |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1"**

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*А.А. Крюкова*

*Т.А. Крюкова*

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                 | 100          | 12,90            | 9,20    | 6,50        | 132,20                        | 390          | 2004             |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304                                                                 | 180          | 4,56             | 8,16    | 46,70       | 263,16                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 100          | 1,00             | 0,16    | 2,90        | 22,00                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                       | 180          | 0,27             | 0,00    | 13,68       | 54,00                         |              |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68                                                            | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                               | 610          | 22,03            | 18,12   | 86,88       | 561,86                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                                                                     | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348                                                               | 250          | 0,62             | 0,10    | 34,25       | 140,75                        | 348          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                               | 350          | 8,12             | 11,10   | 98,25       | 520,75                        |              |                  |
| Всего:                                                                             | 960          | 30,15            | 29,22   | 185,13      | 1 082,61                      |              |                  |

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б      | ж      | уг       | ккал      |
|-----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого за период             | 294,17 | 293,14 | 1 776,92 | 10 731,93 |
| Среднее значение за период  | 29,42  | 29,31  | 177,69   | 1 073,19  |
| 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. ФГФУ НИЦД 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.