

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

И.В. Сош. 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



Директор
Согласовано

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250	6,82	11,50	47,30	333,40	174	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	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							
РОЖОК АЛТАЙСКИЙ	100	6,90	6,50	58,80	321,20	700	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	250	0,50	0,00	20,00	98,00	349	2017
Итого за прием пищи:	350	7,40	6,50	78,80	419,20		
Всего:		26,31	29,46	174,27	1 099,20		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ /ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№ 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
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 КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	650	22,5	19,86	81,36	613,43		

Полдник

ДАТСКАЯ БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	100	6,30	6,80	57,20	320,00	701	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	2017
Итого за прием пищи:	350	10,65	10,80	80,60	470,10		

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

Озерская

Директор

Школа № 3

Озерская

С.В.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ № 3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	3	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	17,29	18,90	26,20	315,20	289	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	600	22,22	19,5	71,33	521,3		
Полдник							
СЛОЙКА ЕВРОПЕЙСКАЯ	100	8,50	12,00	47,40	324,00	702	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	250	0,50	0,00	20,00	98,00	349	2017
Итого за прием пищи:	350	9,00	12,00	67,40	422,00		

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

Утверждаю

Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	550	18,25	19,14	80,33	544,13		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	7,90	9,50	44,70	281,50	703	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,75	0,15	30,10	165,50	348	2011
Итого за прием пищи:	350	8,65	9,65	74,80	447,00		

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

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 СДОБА СЕМЕЙКА №108 ЧАЙ С САХАРОМ № 685 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 Итого за прием пищи:	180	12,90	13,42	31,25	270,00	175	
	50	4,50	4,00	25,10	175,00	108	
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
	580	18,20	18,02	85,65	571,40		
Полдник							
БУЛОЧКА ЮЖАНКА В УПАКОВКЕ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349 Итого за прием пищи:	100	6,10	8,10	44,70	281,10	704	
	250	0,50	0,00	20,00	98,00	349	2017
	350	6,60	8,10	64,70	379,10		

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

М.В. Сергеев
А.В. Сергеев

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
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
Итого за прием пищи:	580	19,06	18,46	77,50	554,06		
Полдник							
СЛОЙКА ЕВРОПЕЙСКАЯ	100	8,50	12,00	47,40	324,00	702	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	2017
Итого за прием пищи:	350	12,85	16,00	70,80	474,10		

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

Согласовано

Директор

Handwritten signature

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	9,10	8,30	120,10	88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30	11,10	9,20	23,90	251,40	455/363К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,28	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	620	20,37	22,88	83,19	630,24		
Полдник							
СЛОЙКА УЛИТКА С МАКОМ	100	6,20	6,50	58,30	320,00	705	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
Итого за прием пищи:	350	6,50	6,50	80,30	393,00		

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

Утверждаю
Директор
М.В. Давыдова

«ОПТИМА»
Общество с ограниченной ответственностью
г. Волгоград • ОГРН 10207176 • ИНН 2307176017

Согласовано
Директор
М.В. Давыдова

МОУ «Озерская СОШ»
г. Озёр

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	25,30	406,00	259	
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	6	
Итого за прием пищи:	600	19,95	21,1	69,95	621,03		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	7,90	9,50	44,70	281,50	703	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	250	0,30	0,00	13,50	60,50	685	2011
Итого за прием пищи:	350	8,20	9,50	58,20	342,00		

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

Утверждаю

Директор



9 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	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 №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	550	22,14	19,80	86,35	625,43		
Полдник							
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20	707	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,20	0,20	27,50	112,70	389	
Итого за 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

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор

МБОУ

Директор

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАНЫЙ) №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	611,25		
Полдник							
БУЛОЧКА УЛИТКА С ИЗЮМОМ	100	4,80	9,60	67,70	376,90	706	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
Итого за прием пищи:	350	5,10	9,60	89,70	449,90		

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	202,67	204,66	808,76	5 972,27
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.