

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

---



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

---



**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**

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	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
САХАР 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>560</b>	<b>18,20</b>	<b>16,34</b>	<b>69,45</b>	<b>501,30</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛКА ПУШКА ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
ПИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,95</b>	<b>17,10</b>	<b>75,00</b>	<b>479,30</b>		
<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>24,15</b>	<b>33,44</b>	<b>144,45</b>	<b>980,60</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,66</b>	<b>18,29</b>	<b>79,09</b>	<b>495,00</b>		
<b>Полдник</b>							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
СОФЕЙНЫЙ 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>9,40</b>	<b>9,60</b>	<b>76,90</b>	<b>388,50</b>		
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>24,06</b>	<b>27,89</b>	<b>155,99</b>	<b>883,50</b>		

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

Верждаю:



Согласовано:

Директор

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ПЕКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,90	0,10	5,10	24,40		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a	2011
ПЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20,80</b>	<b>20,45</b>	<b>85,50</b>	<b>607,60</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЮШКА С САХАРОМ ТТК№3E	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,80</b>	<b>9,00</b>	<b>83,90</b>	<b>446,70</b>		
<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>28,60</b>	<b>29,45</b>	<b>169,40</b>	<b>1 054,30</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80	492	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста вашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАР С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
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>19,74</b>	<b>20,38</b>	<b>62,83</b>	<b>513,50</b>		
<b>Полдник</b>							
РУССАНИ ТТК №1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОШЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,95</b>	<b>17,10</b>	<b>75,00</b>	<b>479,30</b>		
<b>Итого всего:</b>	<b>800</b>	<b>25,69</b>	<b>37,48</b>	<b>137,83</b>	<b>992,80</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ГОМАТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	203	
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
САХАР С ЛИМОНОМ И САХАРОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31,30</b>	<b>22,10</b>	<b>87,65</b>	<b>693,10</b>		
<b>Полдник</b>							
КОСИЧКА С САХАРОМ ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
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>9,40</b>	<b>9,60</b>	<b>76,90</b>	<b>388,50</b>		
<b>Итого за весь день:</b>	<b>850</b>	<b>40,70</b>	<b>31,70</b>	<b>164,55</b>	<b>1 081,60</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	5,80	6,50	21,80	205,00	302	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,50</b>	<b>16,70</b>	<b>76,83</b>	<b>533,90</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕШКА с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
ПЕШКА ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>8,80</b>	<b>84,60</b>	<b>444,30</b>		
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>22,20</b>	<b>25,50</b>	<b>161,43</b>	<b>978,20</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	2017
САЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,80</b>	<b>16,40</b>	<b>76,00</b>	<b>492,60</b>		
<b>Полдник</b>							
РУССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
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>6,35</b>	<b>17,20</b>	<b>74,20</b>	<b>481,60</b>		
<b>Итого всего:</b>	<b>900</b>	<b>24,15</b>	<b>33,6</b>	<b>150,2</b>	<b>974,2</b>		



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

тверждаю:



Согласовано:

Директор



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	160	6,89	9,35	32,13	141,20	139	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ПЕЧЕНЬ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,57</b>	<b>20,31</b>	<b>76,89</b>	<b>470,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬ С САХАРОМ ТТК №2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
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>9,40</b>	<b>9,60</b>	<b>76,90</b>	<b>388,50</b>		
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>29,97</b>	<b>29,91</b>	<b>153,79</b>	<b>858,5</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СОМАТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
САША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
Скра Кабачковая №6	60	0,90	4,30	3,75	57,70	ТТК№88	
САХАР С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,00</b>	<b>24,74</b>	<b>79,25</b>	<b>640,10</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОШКА С САХАРОМ ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
ПОВИДЛЯ ИЗ ПОВИДЛЯ №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>8,80</b>	<b>84,60</b>	<b>444,30</b>		
<b>Итого за весь день:</b>	<b>890</b>	<b>29,70</b>	<b>33,54</b>	<b>163,85</b>	<b>1 084,40</b>		

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

Утверждаю:



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	
ХЛЕБ ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста вашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАР И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,60</b>	<b>15,80</b>	<b>78,85</b>	<b>502,00</b>		
<b>Полдник</b>							
САХАР И ЛИМОНОМ ТТК№1E	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ИЗ ИЗЮМА №348	210	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,35</b>	<b>17,20</b>	<b>74,20</b>	<b>481,60</b>		
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>25,95</b>	<b>33,00</b>	<b>153,05</b>	<b>983,60</b>		

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	249,22	315,51	1 554,54	9 871,70
Среднее значение за период	24,92	31,55	155,45	987,17
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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 регламентов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Чичмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Составитель: Курохин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.