УТВЕРЖДАЮ:
Директор

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ
МКОУ "Клетская СШ"
Лемтранова А.В.
09.01.2025г

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:

_____

Согласовано:

Директор

_____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
Итого за прием пищи:	**650**	**17,51**	**20,84**	**87,79**	**550,10**		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,87	1,60	32,30	154,40	692	2004
Итого за прием пищи:	**330**	**9,98**	**7,10**	**79,60**	**422,00**		
Всего:	**980**	**27,49**	**27,94**	**167,39**	**972,10**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	
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	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	
Итого за прием пищи:	**630**	**20,20**	**17,75**	**74,10**	**547,70**		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	6,70	11,20	42,50	297,70		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**6,80**	**11,20**	**77,75**	**435,60**		
Всего:	**960**	**27,00**	**28,95**	**151,85**	**983,30**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
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 КАРКАДЕ №685а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**630**	**22,72**	**23,14**	**89,34**	**666,60**		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	6,46	6,40	61,98	332,66		
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	0,25	0,25	34,40	140,90		
Итого за прием пищи:	**330**	**6,71**	**6,65**	**96,38**	**473,56**		
Всего:	**960**	**29,43**	**29,79**	**185,72**	**1 140,16**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	
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	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:	**570**	**22,70**	**22,54**	**76,04**	**577,20**		
ПОЛДНИК							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	7,84	10,09	56,40	348,11		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	**340**	**8,04**	**10,09**	**71,40**	**406,11**		
Всего:	**910**	**30,74**	**32,63**	**147,44**	**983,31**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	280,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	
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	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**630**	**23,50**	**22,45**	**76,00**	**628,10**		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75	348	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**7,73**	**5,60**	**81,55**	**408,35**		
Всего:	**960**	**31,23**	**28,05**	**157,55**	**1 036,45**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	181	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	187,00	9	
Итого за прием пищи:	**550**	**17,10**	**21,32**	**94,28**	**638,25**		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	6,70	11,20	42,50	297,70		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**6,80**	**11,20**	**77,75**	**435,60**		
Всего:	**880**	**23,90**	**32,52**	**172,03**	**1 073,85**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
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							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	7,84	10,09	56,40	348,11		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,87	1,60	32,30	154,40	692	2004
Итого за прием пищи:	**340**	**10,71**	**11,69**	**88,70**	**502,51**		
Всего:	**900**	**33,03**	**35,04**	**182,84**	**1 182,01**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	
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	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	
Итого за прием пищи:	**600**	**23,30**	**18,96**	**72,80**	**544,40**		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**7,31**	**5,50**	**62,30**	**325,60**		
Всего:	**930**	**30,61**	**24,46**	**135,10**	**870,00**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	13,16	19,37	43,00	372,70	302	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	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 СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
Итого за прием пищи:	**650**	**17,26**	**20,17**	**99,50**	**616,50**		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	6,46	6,40	61,98	332,66		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**6,56**	**6,40**	**97,23**	**470,56**		
Всего:	**980**	**23,82**	**26,57**	**196,73**	**1 087,06**		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	304	
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	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:	**630**	**22,16**	**18,12**	**93,60**	**592,16**		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75	348	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**7,73**	**5,60**	**81,55**	**408,35**		
Всего:	**960**	**29,89**	**23,72**	**175,15**	**1 000,51**		

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	287,14	289,67	1 671,80	10 328,75
Среднее значение за период	28,71	28,97	167,18	1 032,88
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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