

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "СОЮЗСК"

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

09.01.2023

09.01.2023

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 МКОУ

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

09.01.2025

09.01.2025

А. Куракина

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшена №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60		
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	TKN№338	
Итого за прием пищи:	530	14,34	18,09	72,82	464,40		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	7,50	4,00	59,00	300,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на молоке №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50		
Итого за прием пищи:	280	9,80	5,30	84,90	423,50		
Всего:	810	24,14	23,39	157,72	887,90		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31		
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
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:	560	20,57	16,20	73,88	517,71		
- ПОЛДНИК -							
+							
БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	300	7,60	11,00	92,20	490,30		
Всего:	860	28,17	27,20	166,08	1 008,01		

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



Директор

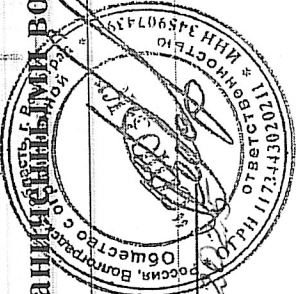
 09.07.2025 г. А. А. Курочкина

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	21,80	205,00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) 35/5/10	50	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	35,60	187,00	9	
Итого за прием пищи:	500	15,60	19,70	87,23	587,00		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	7,50	4,00	59,00	300,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	7,60	4,00	87,20	410,30		
Всего:	780	23,20	23,70	174,43	997,30		
Всего:	780	23,20	23,70	174,43	997,30		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

Л.А. Куракина

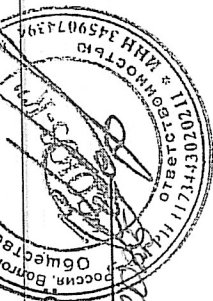
09.01.2025

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80		
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК№68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК№68	
Итого за прием пищи:	500	19,94	20,38	68,23	539,80		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	300	7,60	11,00	92,20	490,30		
Всего:	800	27,54	31,38	160,43	1 030,10		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

А.А. Бугакина

09.01.2025

5 день

Удель

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20	168	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	- 14,30	68,40	ТК№338	-
Итого за прием пищи:	600	17,70	16,40	75,80	490,60		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	7,50	4,00	59,00	300,00	.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	-	
Итого за прием пищи:	280	9,80	5,30	84,90	423,50		
Всего:	880	27,5	21,7	160,7	914,1		

09.01.2023

Директор

1023
1901
1902
1903
1904
1905
1906
1907
1908
1909
1910
1911
1912
1913
1914
1915
1916
1917
1918
1919
1920
1921
1922
1923
1924
1925
1926
1927
1928
1929
1930
1931
1932
1933
1934
1935
1936
1937
1938
1939
1940
1941
1942
1943
1944
1945
1946
1947
1948
1949
1950
1951
1952
1953
1954
1955
1956
1957
1958
1959
1960
1961
1962
1963
1964
1965
1966
1967
1968
1969
1970
1971
1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023
2024
2025
2026
2027
2028
2029
2030
2031
2032
2033
2034
2035
2036
2037
2038
2039
2040
2041
2042
2043
2044
2045
2046
2047
2048
2049
2050
2051
2052
2053
2054
2055
2056
2057
2058
2059
2060
2061
2062
2063
2064
2065
2066
2067
2068
2069
2070
2071
2072
2073
2074
2075
2076
2077
2078
2079
2080
2081
2082
2083
2084
2085
2086
2087
2088
2089
2090
2091
2092
2093
2094
2095
2096
2097
2098
2099
2100
2101
2102
2103
2104
2105
2106
2107
2108
2109
2110
2111
2112
2113
2114
2115
2116
2117
2118
2119
2120
2121
2122
2123
2124
2125
2126
2127
2128
2129
2130
2131
2132
2133
2134
2135
2136
2137
2138
2139
2140
2141
2142
2143
2144
2145
2146
2147
2148
2149
2150
2151
2152
2153
2154
2155
2156
2157
2158
2159
2160
2161
2162
2163
2164
2165
2166
2167
2168
2169
2170
2171
2172
2173
2174
2175
2176
2177
2178
2179
2180
2181
2182
2183
2184
2185
2186
2187
2188
2189
2190
2191
2192
2193
2194
2195
2196
2197
2198
2199
2200
2201
2202
2203
2204
2205
2206
2207
2208
2209
2210
2211
2212
2213
2214
2215
2216
2217
2218
2219
2220
2221
2222
2223
2224
2225
2226
2227
2228
2229
2230
2231
2232
2233
2234
2235
2236
2237
2238
2239
2240
2241
2242
2243
2244
2245
2246
2247
2248
2249
2250
2251
2252
2253
2254
2255
2256
2257
2258
2259
2260
2261
2262
2263
2264
2265
2266
2267
2268
2269
2270
2271
2272
2273
2274
2275
2276
2277
2278
2279
2280
2281
2282
2283
2284
2285
2286
2287
2288
2289
2290
2291
2292
2293
2294
2295
2296
2297
2298
2299
2300
2301
2302
2303
2304
2305
2306
2307
2308
2309
2310
2311
2312
2313
2314
2315
2316
2317
2318
2319
2320
2321
2322
2323
2324
2325
2326
2327
2328
2329
2330
2331
2332
2333
2334
2335
2336
2337
2338
2339
2340
2341
2342
2343
2344
2345
2346
2347
2348
2349
2350
2351
2352
2353
2354
2355
2356
2357
2358
2359
2360
2361
2362
2363
2364
2365
2366
2367
2368
2369
2370
2371
2372
2373
2374
2375
2376
2377
2378
2379
2380
2381
2382
2383
2384
2385
2386
2387
2388
2389
2390
2391
2392
2393
2394
2395
2396
2397
2398
2399
2400
2401
2402
2403
2404
2405
2406
2407
2408
2409
2410
2411
2412
2413
2414
2415
2416
2417
2418
2419
2420
2421
2422
2423
2424
2425
2426
2427
2428
2429
2430
2431
2432
2433
2434
2435
2436
2437
2438
2439
2440
2441
2442
2443
2444
2445
2446
2447
2448
2449
2450
2451
2452
2453
2454
2455
2456
2457
2458
2459
2460
2461
2462
2463
2464
2465
2466
2467
2468
2469
2470
2471
2472
2473
2474
2475
2476
2477
2478
2479
2480
2481
2482
2483
2484
2485
2486
2487
2488
2489
2490
2491
2492
2493
2494
2495
2496
2497
2498
2499
2500
2501
2502
2503
2504
2505
2506
2507
2508
2509
2510
2511
2512
2513
2514
2515
2516
2517
2518
2519
2520
2521
2522
2523
2524
2525
2526
2527
2528
2529
2530
2531
2532
2533
2534
2535
2536
2537
2538
2539
2540
2541
2542
2543
2544
2545
2546
2547
2548
2549
2550
2551
2552
2553
2554
2555
2556
2557
2558
2559
2560
2561
2562
2563
2564
2565
2566
2567
2568
2569
2570
2571
2572
2573
2574
2575
2576
2577
2578
2579
2580
2581
25

Завтрак

ПОЛДЕНАК

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

09.01.2025

А.А. Журавкина

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31		
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
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	540	19,45	20,06	60,54	517,91		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	7,50	4,00	59,00	300,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	280	8,00	4,10	86,40	412,60		
Всего:	820	27,45	24,16	146,94	930,51		

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



Согласовано:

Директор

09.01.2025 *А. А. Курочкина*

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 90/30	120	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	500	18,78	20,11	78,96	573,30		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50		
Итого за прием пищи:	300	9,80	12,30	89,90	503,50		
Всего:	800	28,58	32,41	168,86	1 076,80		



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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

09.01.2025 *А. Вуракина*

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20	50	3,30	0,20	22,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
Итого за прием пищи:	530	14,41	16,10	79,83	513,70		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	7,50	4,00	59,00	300,60		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	7,60	4,00	87,20	410,30		
Всего:	810	22,01	20,10	167,03	924,00		

10-ти-дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ "ОГБОУ СОШ №1 г. Волгодонск"

Утверждено

Согласовано:

Директор

09.01.2015

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
- - - Завтрак - - -							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30		
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	- 13,68	54,00	-	+
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	530	19,57	15,80	77,33	496,00		

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	8,00	11,10	91,40	492,60		
Всего:	830	27,57	26,90	168,73	988,60		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	261,06	261,74	1 615,05	9 716,22
Среднее значение за период	26,11	26,17	161,51	971,62
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 НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутмы - 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.