

СОГЛАСОВАНО:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

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



Согласовано  
Директор



1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Зантрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,91</b>	<b>22,96</b>	<b>95,47</b>	<b>680,00</b>		
<b>Подзвик</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>6,50</b>	<b>78,80</b>	<b>419,20</b>		
<b>Всего:</b>		<b>26,31</b>	<b>29,46</b>	<b>174,27</b>	<b>1 099,20</b>		

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

Утверждаю  
Директор



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Зантрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ /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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,5</b>	<b>19,86</b>	<b>81,36</b>	<b>613,43</b>		
<b>Подник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,65</b>	<b>10,80</b>	<b>80,60</b>	<b>470,10</b>		

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

Утверждаю  
Директор



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Зантрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,22</b>	<b>19,5</b>	<b>71,33</b>	<b>521,3</b>		
<b>Подник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,00</b>	<b>12,00</b>	<b>67,40</b>	<b>422,00</b>		

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

Утверждаю

Директор

*А.С.Сидорова*



Согласовано

Директор

*А.С.Сидорова*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00	229	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №110	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,14</b>	<b>80,33</b>	<b>544,13</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>9,65</b>	<b>74,80</b>	<b>447,00</b>		

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

Утверждаю

Директор

*А.С.Сидорова*



Согласовано

Директор

*А.С.Сидорова*

5 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	12,90	13,42	31,25	270,00	175	
СДОБА СЕМЕЙКА №108	50	4,50	4,00	25,10	175,00	108	
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	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18,20</b>	<b>18,02</b>	<b>85,65</b>	<b>571,40</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ЮЖАНКА В УПАКОВКЕ	100	6,10	8,10	44,70	281,10	704	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	250	0,50	0,00	20,00	98,00	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>8,10</b>	<b>64,70</b>	<b>379,10</b>		

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

Утверждено  
Директор



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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,06</b>	<b>18,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,85</b>	<b>16,00</b>	<b>70,80</b>	<b>474,10</b>		

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

Утверждено  
Директор



Согласовано  
Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,37</b>	<b>22,88</b>	<b>83,19</b>	<b>630,24</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,50</b>	<b>6,50</b>	<b>80,30</b>	<b>393,00</b>		

**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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,95</b>	<b>21,1</b>	<b>69,95</b>	<b>621,03</b>		
<b>Подник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,20</b>	<b>9,50</b>	<b>58,20</b>	<b>342,00</b>		

**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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>19,80</b>	<b>86,35</b>	<b>625,43</b>		
<b>Подник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>85,00</b>	<b>438,90</b>		

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

Утверждаю  
Директор

*Иванова*



10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,03</b>	<b>22,94</b>	<b>77,63</b>	<b>611,25</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА УЛЕТКА С ИЗВОМОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,10</b>	<b>9,60</b>	<b>89,70</b>	<b>449,90</b>		

**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
<b>Итого за период</b>	<b>202,67</b>	<b>204,66</b>	<b>808,76</b>	<b>5 972,27</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>21,54</b>	<b>22,48</b>	<b>83,00</b>	<b>601,00</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делфи принт, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДнП / 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.: Делфи принт, 2008. - 276с. Скурятин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делфи принт, 2011. - 584с.