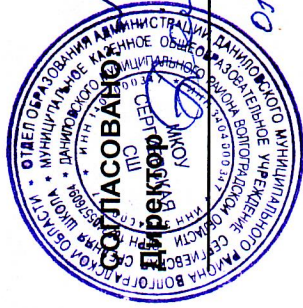




УТВЕРЖДАЮ:
Директор

01.09.2025



Ирина Сергеевна
Сны

01.09.2025

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 мо
ограниченными
дату: _____

ОПЕКАВШИЙ

Завтрак

Полдник

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

Утверждаю:

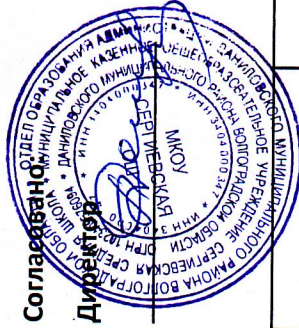


2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
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 СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338	
Итого за прием пищи:	650	17,51	20,84	87,79	550,10		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТКС№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,60	76,90	388,50		
Всего:	1000	26,91	30,44	164,69	938,60		

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

Утверждаю:



3 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 №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ №2	100	1,50	0,10	8,50	40,70	2	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	660	23,62	23,45	97,24	693,90		

Полдник

Плюшка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	300	7,80	9,00	83,90	446,70		
Всего:	960	31,42	32,45	181,14	1 140,60		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборщик рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
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
Молочный коктейль	200	3,10	2,80	9,00	308,10	ТТК №8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	570	25,40	25,34	64,64	801,00		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	350	5,95	17,10	75,00	479,30		
Всего:	920	31,35	42,44	139,64	1 280,30		

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

Утверждаю:



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	180	17,30	8,30	40,00	300,60		
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:	660	40,50	30,74	117,84	879,80		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,60	76,90	388,50		
Всего:	1010	49,90	40,34	194,74	1 268,30		

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

Утверждаю: _____



Согласовано: _____



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
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	692	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338	
Итого за прием пищи:	650	16,00	18,32	82,28	585,15		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТКС№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	350	7,70	8,80	84,60	444,30		
Всего:	1000	23,70	27,12	166,88	1 029,45		

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

Утверждаю:



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	320	22,00	19,60	62,50	490,90	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Итого за прием пищи:	670	22,90	20,20	92,00	619,30		

Полдник

КРУАССАН ТТКС№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	350	6,35	17,20	74,20	481,60		
Всего:	1020	29,25	37,4	166,2	1100,9		

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



Утверждаю:

Согласовано:

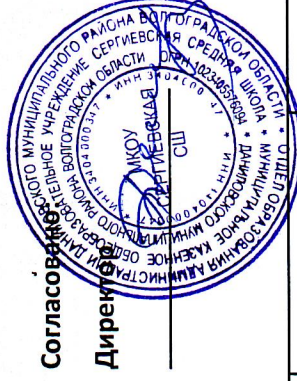
Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №6	100	1,80	8,60	7,50	115,40	6	
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:	660	29,40	36,37	106,84	845,60		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	350	7,70	8,80	84,60	444,30		
Всего:	1010	37,10	45,17	191,44	1 289,90		

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

Утверждаю:



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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 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	22,06	18,12	88,40	567,86		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	350	6,35	17,20	74,20	481,60		
Всего:	980	28,41	35,32	162,60	1 049,46		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	317,30	357,96	1 685,56	11 089,91
Среднее значение за период	31,73	35,80	168,56	1 108,99
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. 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.