

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Капенкина Т.П.

01.09.2025



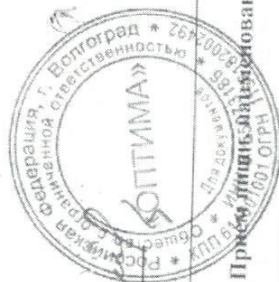
Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием

обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 12-18 лет

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

Утверждаю

Директор



1 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	9,10	36,00	262,75	302	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,88	11,60	147,00	3	2017
	ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,30	4,30	23,30	131,20	9	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
	Итого за прием пищи:	550	21,16	22,94	86,84	641,55		
Полдник								
	БУЛОЧКА СЛОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
	Итого за прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10		

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

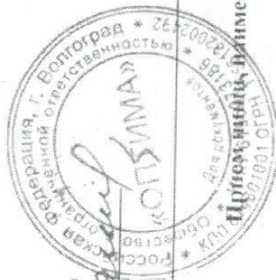


2 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	13,30	15,50	227,30	307/363	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,50	27,30	145,84	303	
	ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
	Итого за прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		
Полдник								
	КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
	Итого за прием пищи:	350	12,65	12,80	55,60	368,90		

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

Утверждаю

Директор

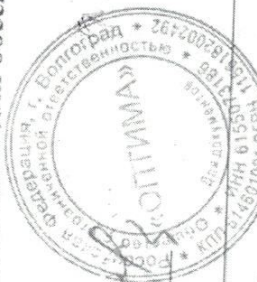


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА: ГУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	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	
Итого за прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51	250	0,38	0,00	20,00	83,00	51	
Итого за прием пищи:	350	9,28	9,50	51,50	303,10		

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

Утверждаю

Директор



5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса	порции
-------	--------

Индексные вещества

Белки, г

Жирь, г

Углеводны с

ЗАВТРАК

Вопросы и ответы

196

175	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	180	12,20	13,50	31,25	262,00	175	
	ЧАЙ С САХАРОМ № 685	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
	Итого за прием пищи:	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
		550	18,00	18,50	85,75	544,40		

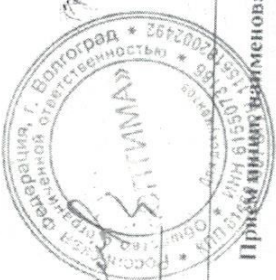
ПОЛДНИК

КРУАССАН № 147				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53				
Итого за прием пищи:				
100	8,30	8,80	32,20	218,80
250	0,50	0,00	20,00	98,00
350	8,80	8,80	52,20	316,80

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

Утверждаю

Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША 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	6,88	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	19,34	77,50	554,06		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
Итого за прием пищи:	350	9,10	9,60	55,70	299,90		

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

Утверждаю

Директор

Савицкий



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	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	
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Полдник							
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	250	0,30	0,00	13,50	60,50	685К	2011
Итого за прием пищи:	350	8,60	8,80	45,70	279,30		

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				Витамин-чеснок	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин-чеснок		
Завтрак								
	КОТЛЕТЫ/РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦИТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	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	
	Итого за прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		
Полдник								
	ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
	Итого за прием пищи:	350	9,05	9,85	54,32	386,90		

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

Утверждаю

Директор



10 день		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			ценность, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак										
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154		250/30	12,5	16,6	41,2	321,1	154			
ПЕЧЕНЬЕ №9		50	3,30	4,30	23,30	131,20	9			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К		200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К			2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6		50	3,95	0,50	21,15	116,33	6			
Итого за прием пищи:		580	19,95	21,4	94,85	610,63				
Полдник										
БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146		100	8,90	9,50	31,50	220,10	146			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53		250	0,50	0,00	20,00	98,00	53			
Итого за прием пищи:		350	9,40	9,50	51,50	318,10				

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	294,32/297,02	305,97/306,17	1379,05/1380,15	9079,76/9081,36
Среднее значение за период	29,4/29,7	30,5/30,6	137,9/138,0	907,9/908,1
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, 2017. - 543с.

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. ФГБУ НЦЗД Минздрава России. НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кузмы - 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.