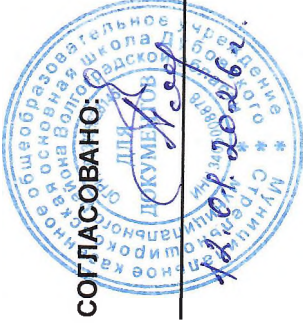
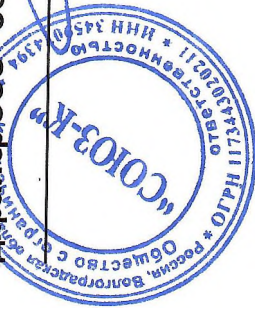


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

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 МКОУ



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250 | 14,25 | 12,75 | 43,40 | 275,70 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10 | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 146,00 | 1 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,73 | 45,60 | ТК№338 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,21 | 20,64 | 83,02 | 525,30 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 100 | 7,50 | 4,00 | 59,00 | 300,00 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 250 | 2,87 | 1,60 | 32,30 | 154,40 | | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,37 | 5,60 | 91,30 | 454,40 | | |
| Всего: | 950 | 27,58 | 26,24 | 174,32 | 979,70 | | |

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

Утверждаю:



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина) | 100/30 | 12,70 | 12,80 | 15,50 | 227,30 | 307/363 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 180 | 5,50 | 5,49 | 24,60 | 175,00 | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | 3,90 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 23,30 | 18,95 | 82,10 | 599,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА | 100 | 7,50 | 11,00 | 64,00 | 380,00 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,60 | 11,00 | 99,25 | 517,90 | |
| Всего: | 1010 | 30,90 | 29,95 | 181,35 | 1 117,00 | |

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

Утверждаю:  

Согласовано:  

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250 | 7,30 | 8,12 | 27,25 | 256,25 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10 | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 137,00 | 3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| 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 СДОБНАЯ | 100 | 7,50 | 4,00 | 59,00 | 300,00 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 360 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,60 | 4,00 | 94,25 | 437,90 | |
| Всего: | 900 | 24,70 | 25,32 | 188,53 | 1 076,15 | |



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



Согласовано:
 Директор

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 |
| 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 | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА | 100 | 7,50 | 11,00 | 64,00 | 380,00 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 360 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,60 | 11,00 | 99,25 | 517,90 | | |
| Всего: | 920 | 30,30 | 33,54 | 175,29 | 1 095,10 | | |

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



Согласовано: Для документов
Директор

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168 | 250 | 19,60 | 18,20 | 33,50 | 376,20 | 168 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТК№338 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 20,40 | 18,80 | 62,80 | 502,60 | |
| Всего за день: | 600 | 20,40 | 18,80 | 62,80 | 502,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 100 | 7,50 | 4,00 | 59,00 | 300,00 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 250 | 2,87 | 1,60 | 32,30 | 154,40 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,37 | 5,60 | 91,30 | 454,40 | |
| Всего: | 950 | 30,77 | 24,40 | 154,10 | 957,00 | |

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



Согласовано:
Директор

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250 | 7,30 | 8,12 | 27,25 | 256,25 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10 | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 137,00 | 3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 210 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | ТКС№338 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337 | 40 | 5,50 | 5,00 | 0,30 | 68,60 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 19,40 | 22,02 | 71,68 | 588,25 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА | 100 | 7,50 | 11,00 | 64,00 | 380,00 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 360 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,60 | 11,00 | 99,25 | 517,90 | |
| Всего: | 1050 | 27,00 | 33,02 | 170,93 | 1 106,15 | |

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



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | 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 | | |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 660 | 28,00 | 28,03 | 95,24 | 725,90 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 100 | 7,50 | 4,00 | 59,00 | 300,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 250 | 0,62 | 0,10 | 34,25 | 140,75 | 348 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,12 | 4,10 | 93,25 | 440,75 | | |
| Всего: | 1010 | 36,12 | 32,13 | 188,49 | 1 166,65 | | |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина) | 130 | 12,50 | 11,77 | 15,60 | 211,30 | 307/363 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 | |
| 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 | | | | | | |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА | 100 | 7,50 | 11,00 | 64,00 | 380,00 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 250 | 2,87 | 1,60 | 32,30 | 154,40 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,37 | 12,60 | 96,30 | 534,40 | |
| Всего: | 910 | 32,69 | 35,95 | 190,44 | 1 213,90 | |

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



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 250 | 13,16 | 19,37 | 43,00 | 372,70 | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20 | 50 | 3,30 | 0,20 | 27,20 | 117,40 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,73 | 45,60 | ТКС№338 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,06 | 19,97 | 94,93 | 593,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 100 | 7,50 | 4,00 | 59,00 | 300,00 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 250 | 0,10 | 0,00 | 35,25 | 137,90 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,60 | 4,00 | 94,25 | 437,90 | |
| Всего: | 950 | 24,66 | 23,97 | 189,18 | 1 031,60 | |

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

Согласовано: _____
 Директор _____

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 100 | 12,90 | 9,20 | 6,50 | 132,20 | 390 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 180 | 4,56 | 8,16 | 46,70 | 263,16 | |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21,96 | 18,12 | 88,20 | 565,86 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА | 100 | 7,50 | 11,00 | 64,00 | 380,00 | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 250 | 0,62 | 0,10 | 34,25 | 140,75 | 348 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,12 | 11,10 | 98,25 | 520,75 | |
| Всего: | 980 | 30,08 | 29,22 | 186,45 | 1 086,61 | |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого за период | 294,80 | 293,74 | 1 799,08 | 10 829,86 |
| Среднее значение за период | 29,48 | 29,37 | 179,91 | 1 082,99 |
| 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.