

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МК ОУ



12.01.2022г.

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



Утверждаю:

\_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор

\_\_\_\_\_

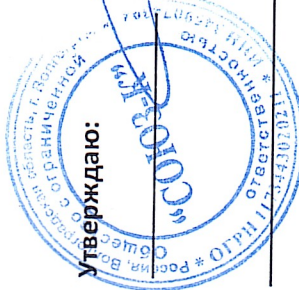
12.01.2017

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА № 175	200	11,40	10,20	34,70	226,20		
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	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,34</b>	<b>18,09</b>	<b>72,82</b>	<b>470,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,80</b>	<b>5,30</b>	<b>84,90</b>	<b>423,50</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>24,14</b>	<b>23,39</b>	<b>157,72</b>	<b>893,50</b>		



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

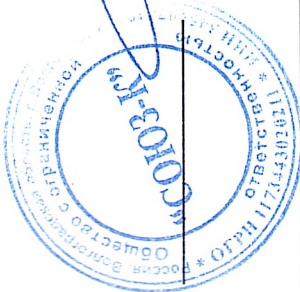
*Mova*

*12.01.2016*



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
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	52,20	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,57</b>	<b>16,20</b>	<b>73,88</b>	<b>517,71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>11,00</b>	<b>92,20</b>	<b>490,30</b>		
<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>28,17</b>	<b>27,20</b>	<b>166,08</b>	<b>1 008,01</b>		

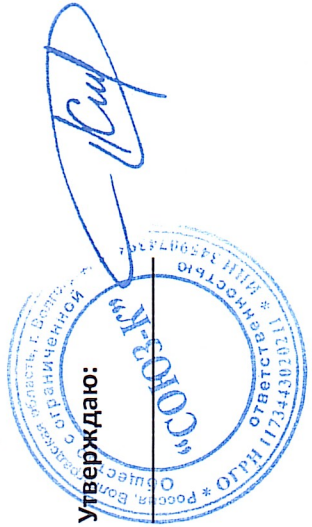


Директор

*М.М.М.*  
12.01.2011


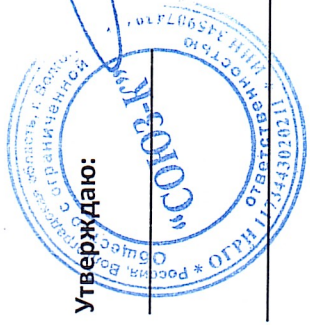
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>19,70</b>	<b>87,23</b>	<b>587,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>4,00</b>	<b>87,20</b>	<b>410,30</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>23,20</b>	<b>23,70</b>	<b>174,43</b>	<b>997,30</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>23,20</b>	<b>23,70</b>	<b>174,43</b>	<b>997,30</b>		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>20,38</b>	<b>68,23</b>	<b>539,80</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>11,00</b>	<b>92,20</b>	<b>490,30</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>27,54</b>	<b>31,38</b>	<b>160,43</b>	<b>1 030,10</b>		

Утверждаю:   


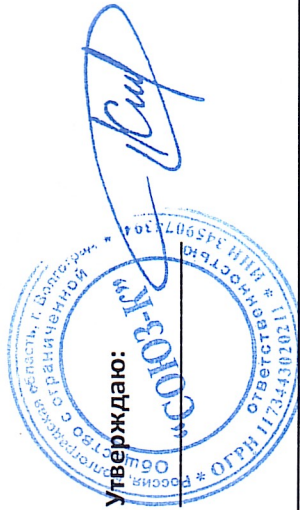
Согласовано:  
 Директор   


5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	100	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	550	17,70	16,40	75,80	490,60		

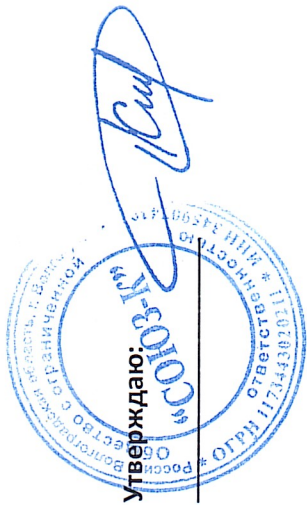
ПОЛДНИК

БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	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:	300	9,80	5,30	84,90	423,50		
Всего:	850	27,5	21,7	160,7	914,1		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	21,80	227,00	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) 35/5/10	50	5,80	8,30	14,83	137,00	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	210	0,20	0,00	15,00	58,00	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	40	5,50	5,00	0,30	68,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,90</b>	<b>20,40</b>	<b>66,23</b>	<b>559,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>11,00</b>	<b>92,20</b>	<b>490,30</b>	
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>25,50</b>	<b>31,40</b>	<b>158,43</b>	<b>1 049,30</b>	



Утверждаю:

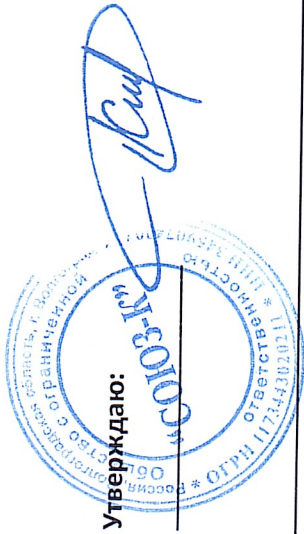
Согласовано:

Директор

Энергетическая ценность,

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОГЛЕТЫ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,45</b>	<b>20,06</b>	<b>60,54</b>	<b>517,91</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>4,10</b>	<b>86,40</b>	<b>412,60</b>		
<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>27,45</b>	<b>24,16</b>	<b>146,94</b>	<b>930,51</b>		



Утверждаю:

№ 0103-К/С



Согласовано:

Директор

№ 0103-К/С

19.01.2016

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	120	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363
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
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,11</b>	<b>78,96</b>	<b>573,30</b>	

**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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,80</b>	<b>12,30</b>	<b>89,90</b>	<b>503,50</b>	
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>28,58</b>	<b>32,41</b>	<b>168,86</b>	<b>1 076,80</b>	



Утверждаю:

*[Signature]*



Согласовано:

Директор

*[Signature]*

12.01.2011

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,41</b>	<b>16,10</b>	<b>79,83</b>	<b>513,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>4,00</b>	<b>87,20</b>	<b>410,30</b>	
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>22,01</b>	<b>20,10</b>	<b>167,03</b>	<b>924,00</b>	



Согласовано:

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,48</b>	<b>15,80</b>	<b>77,15</b>	<b>494,50</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>11,10</b>	<b>91,40</b>	<b>492,60</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>27,48</b>	<b>26,90</b>	<b>168,55</b>	<b>987,10</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	261,57	262,34	1 629,17	9 810,72
Среднее значение за период	26,16	26,23	162,92	981,07
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.