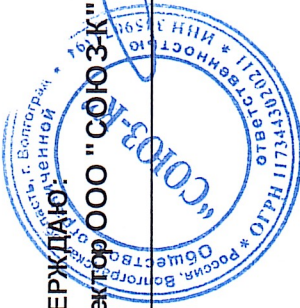


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



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**



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*[Handwritten signature]*

12.01.2016г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,21</b>	<b>20,64</b>	<b>83,02</b>	<b>525,30</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>5,60</b>	<b>91,30</b>	<b>454,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>27,58</b>	<b>26,24</b>	<b>174,32</b>	<b>979,70</b>		

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



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
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 ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,30</b>	<b>18,95</b>	<b>82,10</b>	<b>599,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>11,00</b>	<b>99,25</b>	<b>517,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1010</b>	<b>30,90</b>	<b>29,95</b>	<b>181,35</b>	<b>1 117,00</b>		

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



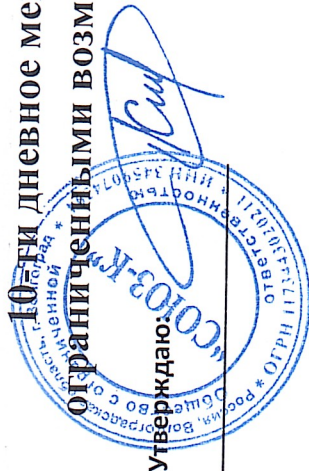
Согласовано:  
 12.01.2016  
 Директор



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	187,00	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>21,32</b>	<b>94,28</b>	<b>638,25</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>4,00</b>	<b>94,25</b>	<b>437,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>24,70</b>	<b>25,32</b>	<b>188,53</b>	<b>1 076,15</b>		

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



Согласовано:

Директор


*Молова*

12.01.2016г.

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>11,00</b>	<b>99,25</b>	<b>517,90</b>	
<b>Всего:</b>	<b>920</b>	<b>30,30</b>	<b>33,54</b>	<b>175,29</b>	<b>1 095,10</b>	

**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  


12.01.2026

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,40</b>	<b>18,80</b>	<b>62,80</b>	<b>502,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>20,40</b>	<b>18,80</b>	<b>62,80</b>	<b>502,60</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>5,60</b>	<b>91,30</b>	<b>454,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>30,77</b>	<b>24,40</b>	<b>154,10</b>	<b>957,00</b>		

**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

*Молова*

*12.01.2016*

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	210	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	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>700</b>	<b>19,40</b>	<b>22,02</b>	<b>71,68</b>	<b>588,25</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>11,00</b>	<b>99,25</b>	<b>517,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1050</b>	<b>27,00</b>	<b>33,02</b>	<b>170,93</b>	<b>1 106,15</b>		

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

Утверждаю:   

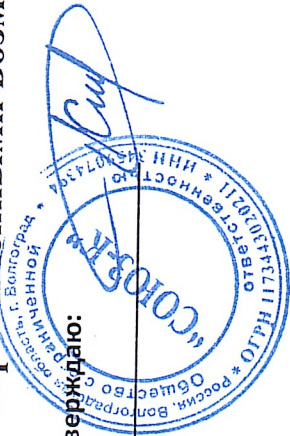

Согласовано:   
 Директор  


7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>28,00</b>	<b>28,03</b>	<b>95,24</b>	<b>725,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,12</b>	<b>4,10</b>	<b>93,25</b>	<b>440,75</b>	2011
<b>Всего:</b>	<b>1010</b>	<b>36,12</b>	<b>32,13</b>	<b>188,49</b>	<b>1 166,65</b>	

**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

*[Handwritten signature]*

12.01.2026

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>12,60</b>	<b>96,30</b>	<b>534,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>910</b>	<b>32,69</b>	<b>35,95</b>	<b>190,44</b>	<b>1 213,90</b>		

**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 \_\_\_\_\_

12.01.2016г.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	2	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>19,97</b>	<b>94,93</b>	<b>593,70</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>4,00</b>	<b>94,25</b>	<b>437,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>24,66</b>	<b>23,97</b>	<b>189,18</b>	<b>1 031,60</b>		

**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

*[Handwritten signature]*

*12.01.2026г.*

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,96</b>	<b>18,12</b>	<b>88,20</b>	<b>565,86</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,12</b>	<b>11,10</b>	<b>98,25</b>	<b>520,75</b>		
<b>Всего:</b>	<b>980</b>	<b>30,08</b>	<b>29,22</b>	<b>186,45</b>	<b>1 086,61</b>		

## 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.