



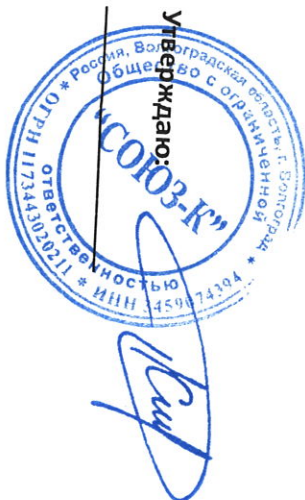
Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 7-11 лет





1 день

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗАЯ 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	
Итого за прием пищи:	530	14,34	18,09	72,82	470,00		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОВНАЯ	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:	830	24,14	23,39	157,72	893,50		



2 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность,

№ рецептур

Сборник рецептов

Завтрак

ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА (ГАРНИР) №303

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)

ЧАЙ С САХАРОМ №685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6

Итого за прием пищи:

БУЛОЧКА ЮЖАНКА

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360

Итого за прием пищи:

Всего:

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА (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	
Итого за прием пищи:	560	20,57	16,20	73,88	517,71		
ПОЛДНИК							
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
Итого за прием пищи:	300	7,60	11,00	92,20	490,30		
Всего:	860	28,17	27,20	166,08	1 008,01		



3 день

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



Утверждаю:

4 день

Согласовано:
Директор



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



5 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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				



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

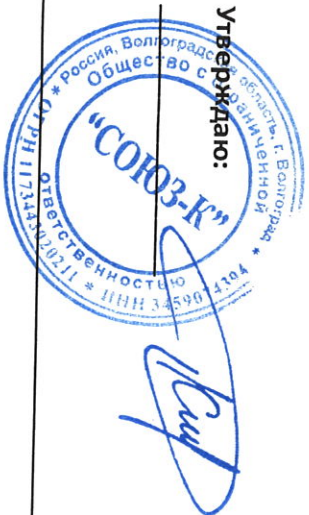


6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
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	3	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	210	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		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	40	5,50	5,00	0,30	68,60			
Итого за прием пищи:	600	17,90	20,40	66,23	559,00			
ПОЛДНИК								
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	
Итого за прием пищи:	300	7,60	11,00	92,20	490,30			
Всего:	900	25,50	31,40	158,43	1 049,30			



7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (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			
Итого за прием пищи:	540	19,45	20,06	60,54	517,91				
ПОЛДНИК									
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		
Итого за прием пищи:	300	8,00	4,10	86,40	412,60				
Всего:	840	27,45	24,16	146,94	930,51				



Утверждаю:



Составлено:

Директор

С.С. Сидорова

8 день

		о день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	120	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
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	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	500	18,78	20,11	78,96	573,30		
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		
Итого за прием пищи:	300	9,80	12,30	89,90	503,50		
Всего:	800	28,58	32,41	168,86	1 076,80		

Утверждаю:



Директор



9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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	2	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,50	685	2011		
Итого за прием пищи:	530	14,41	16,10	79,83	513,70				
ПОЛДНИК									
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		
Итого за прием пищи:	300	7,60	4,00	87,20	410,30				
Всего:	830	22,01	20,10	167,03	924,00				

ПОЛДНИК



Утверждаю:

Согласовано:

Директор



10 день

10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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			
Итого за прием пищи:	530	19,48	15,80	77,15	494,50				
ПОЛДНИК									
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			
Итого за прием пищи:	300	8,00	11,10	91,40	492,60		2011		
Всего:	830	27,48	26,90	168,55	987,10				

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 НИЗД 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.