

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОЮЗ-К"

[Подпись]



СОГЛАСОВАНО:



[Подпись]
[Подпись]
[Подпись]

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



2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	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	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 обучаемых с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ



3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
КРУПЫ № 181	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	50	3,80	4,90	37,20	187,00	9	
ПЕЧЕНЬЕ №9	550	17,10	21,32	94,28	638,25		
Итого за прием пищи:							
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	2011
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



4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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

Утверждаю:
орган



5 день

РН 117343

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	250	19,60	18,20	33,50	376,20	168	
МОЛОЧНЫМ №168							2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	600	20,40	18,80	62,80	502,60		
Итого за прием пищи:	600	20,40	18,80	62,80	502,60		
Всего за день:							
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,50	4,00	59,00	300,00		
	250	2,87	1,60	32,30	154,40		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	350	10,37	5,60	91,30	454,40		
Итого за прием пищи:	950	30,77	24,40	154,10	957,00		
Всего:							

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

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
КРУПЫ № 181							
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		
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	2011
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

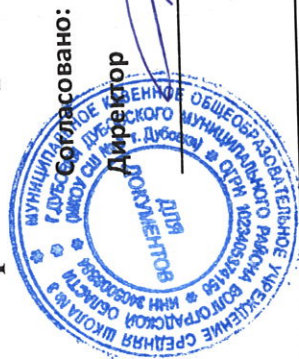


7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г Жиры, г Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
ТОМАТНЫМ №294 А	180	5,50	5,49	24,60	175,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68	660	28,00	28,03	95,24	725,90		
Итого за прием пищи:							
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



8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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



Согласовано:

Директор

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г			
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С	250	13,16	19,37	43,00	372,70		
МАСЛОМ №302	50	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	600	17,06	19,97	94,93	593,70		
Итого за прием пищи:							
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	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 обучаемых с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ



Согласовано:

Директор

[Signature]

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
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	2011
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.