

УТВЕРЖДАЮ
Директор



СОГЛАСОВАНО:

Директор



12.01.2025

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

Утверждаю:



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
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	
Итого за прием пищи:	630	20,20	17,75	74,10	547,70		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	350	5,95	17,10	75,00	479,30		
Всего:	980	26,15	34,85	149,10	1 027,00		

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

Утверждаю:



2 день

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338 Итого за прием пищи:	250	14,25	12,75	43,40		
	40/10	2,36	7,49	14,89	1	2017
	200	0,30	0,00	15,20	686	2011
	150	0,60	0,60	14,30	ТК№338	
	650	17,51	20,84	87,79	550,10	
Полдник						
Косичка с сахаром ТТК№2Е КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 Итого за прием пищи: Всего:	100	7,10	8,30	51,00	265,00	
	250	2,30	1,30	25,90	123,50	2004
	350	9,40	9,60	76,90	388,50	
	1000	26,91	30,44	164,69	938,60	

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

Утверждаю:



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							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ №2	100	1,50	0,10	8,50	40,70	2	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	660	23,62	23,45	97,24	693,90		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	300	7,80	9,00	83,90	446,70		
Всего:	960	31,42	32,45	181,14	1 140,60		

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

Утверждаю:



Согласовано:



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
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:	570	22,50	22,54	70,64	550,90		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	350	5,95	17,10	75,00	479,30		
Всего:	920	28,45	39,64	145,64	1 030,20		

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

Утверждаю:

Сотласовано:

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	
	180	17,30	8,30	40,00	300,60		
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 И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	660	40,50	30,74	117,84	879,80		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,60	76,90	388,50		
Всего:	1010	49,90	40,34	194,74	1 268,30		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338	
Итого за прием пищи:	650	16,00	18,32	82,28	585,15		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТКС№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	350	7,70	8,80	84,60	444,30		
Всего:	1000	23,70	27,12	166,88	1 029,45		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	320	22,00	19,60	62,50	490,90	168
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТКС№338
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Итого за прием пищи:	670	22,90	20,20	92,00	619,30	
Полдник						
КРУАССАН ТТКС№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,50	0,10	27,40	112,60	348
Итого за прием пищи:	350	6,35	17,20	74,20	481,60	
Всего:	1020	29,25	37,4	166,2	1100,9	

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	7,51	10,46	39,13	190,80		
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:	580	23,71	22,83	92,23	576,90		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,60	76,90	388,50		
Всего:	930	33,11	32,43	169,13	965,40		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 ИКРА КАБАЧКОВАЯ №6 ЧАЙ С САХАРОМ №685 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 Итого за прием пищи:	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
	100	1,80	8,60	7,50	115,40	6	
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		660	29,40	36,37	845,60		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТК№3Е КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 Итого за прием пищи: Всего:	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
	350	7,70	8,80	84,60	444,30		
	1010	37,10	45,17	191,44	1 289,90		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	304	2011
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 И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	630	22,06	18,12	88,40	567,86		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	350	6,35	17,20	74,20	481,60		
Всего:	980	28,41	35,32	162,60	1 049,46		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	314,40	355,16	1 691,56	10 839,81
Среднее значение за период	31,44	35,52	169,16	1 083,98
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. ФГБУ 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.