



*(Handwritten signature)*



**УТВЕРЖДАЮ:**  
МКОУ  
Директор: *(Handwritten signature)*  
Большевская  
СШ

**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 МОУ**

Согласовано  
Директор



1 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 250          | 11,25            | 10,80        | 51,80        | 330,60                        | 181        |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3      | 50           | 5,80             | 8,00         | 11,60        | 147,00                        | 3          | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379   | 35/5/10      | 3,16             | 2,66         | 15,94        | 100,60                        | 379        |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338        | 200          | 0,60             | 0,60         | 14,30        | 68,40                         | 338        | 2017             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>550</b>   | <b>20,81</b>     | <b>22,06</b> | <b>93,64</b> | <b>646,60</b>                 |            |                  |
| <b>Полдник</b>                     |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146              | 100          | 8,90             | 9,50         | 31,50        | 220,10                        | 146        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53          | 250          | 0,50             | 0,00         | 20,00        | 98,00                         | 53         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>350</b>   | <b>9,40</b>      | <b>9,50</b>  | <b>51,50</b> | <b>318,10</b>                 |            |                  |

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

МКОУ

Бельшовская

ОШ

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 100/2        | 1,5              | 0,1          | 8,5          | 40,7                          | 2          |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30       | 12,70            | 12,90        | 15,50        | 227,30                        | 307/363    |                  |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                    | 160          | 4,90             | 4,90         | 27,30        | 145,84                        | 303        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50           | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                         | 7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>642</b>   | <b>22,4</b>      | <b>18,4</b>  | <b>86,9</b>  | <b>570,8</b>                  |            |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КРУАССАН № 147  | 100          | 8,30             | 8,80         | 32,20        | 218,80                        | 147        |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379                      | 250          | 4,35             | 4,00         | 23,40        | 150,10                        | 379        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>350</b>   | <b>12,65</b>     | <b>12,80</b> | <b>55,60</b> | <b>368,90</b>                 |            |                  |

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



Согласовано  
Директор  
МКОУ  
Большезвская  
СШ

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>   |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100          | 1,1              | 0,0          | 2,3          | 18,0                          | 27         |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492  | 220          | 16,50            | 22,44        | 38,70        | 432,25                        | 492        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                         | 7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>570</b>   | <b>21,03</b>     | <b>22,94</b> | <b>77,63</b> | <b>615,65</b>                 |            |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140                                | 100          | 8,80             | 9,60         | 33,70        | 226,90                        | 140        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685  | 250          | 0,30             | 0,00         | 22,00        | 73,00                         | 685        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>350</b>   | <b>9,10</b>      | <b>9,60</b>  | <b>55,70</b> | <b>299,90</b>                 |            |                  |

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



4 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества   |                    |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г           | Жиры, г            | Углеводы, г        |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                    |                    |                    |                               |            |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100          | 10,2/12,9          | 12,9/13,10         | 13,3/14,40         | 175,00/176,6                  | 229/106    | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310   | 200          | 3,80               | 5,74               | 30,68              | 192,80                        | 310        | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686   | 200          | 0,30               | 0,00               | 15,20              | 60,00                         | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6  | 50           | 3,95               | 0,50               | 21,15              | 116,33                        | 6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>550</b>   | <b>18,25/20,95</b> | <b>19,14/19,34</b> | <b>80,33/81,43</b> | <b>544,13/545,73</b>          |            |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                    |                    |                    |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146  | 100          | 8,90               | 9,50               | 31,50              | 220,10                        | 146        |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51  | 250          | 0,38               | 0,00               | 20,00              | 83,00                         | 51         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>350</b>   | <b>9,28</b>        | <b>9,50</b>        | <b>51,50</b>       | <b>303,10</b>                 |            |                  |

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



Согласовано  
Директор



5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 250          | 15,00            | 15,12        | 41,50        | 262,50                        | 175        |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40         | 25,20        | 156,00                        | 2          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685        | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60         | 14,30        | 68,40                         | 338        | 2017             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>550</b>   | <b>20,80</b>     | <b>20,12</b> | <b>96,00</b> | <b>544,90</b>                 |            |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КРУАССАН № 147                                     | 100          | 8,30             | 8,80         | 32,20        | 218,80                        | 147        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                          | 250          | 0,50             | 0,00         | 20,00        | 98,00                         | 53         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>350</b>   | <b>8,80</b>      | <b>8,80</b>  | <b>52,20</b> | <b>316,80</b>                 |            |                  |



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

Согласовано  
Директор

Утверждено  
Директор

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100          | 1,1              | 0,0          | 2,3          | 18,0                          | 27         |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                       | 220          | 16,50            | 22,44        | 38,70        | 432,25                        | 492        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                              | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                   | 50           | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                         | 7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>570</b>   | <b>21,03</b>     | <b>22,94</b> | <b>76,83</b> | <b>609,25</b>                 |            |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140                               | 100          | 8,80             | 9,60         | 33,70        | 226,90                        | 140        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                       | 250          | 0,30             | 0,00         | 22,00        | 73,00                         | 685        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>350</b>   | <b>9,10</b>      | <b>9,60</b>  | <b>55,70</b> | <b>299,90</b>                 |            |                  |



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



Утверждаю  
 Директор  
 М.С. Шибанов

Согласовано  
 Директор  
 [Подпись]



7 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>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)                  | 100          | 1,80             | 8,60         | 7,50         | 115,40                        | 3/88         |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30       | 10,90            | 9,80         | 22,40        | 210,60                        | 455/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303   | 160          | 4,90             | 4,90         | 27,30        | 145,84                        | 303          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53   | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,90                         | 6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>620</b>   | <b>20,27</b>     | <b>23,60</b> | <b>87,69</b> | <b>609,14</b>                 |              |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146   | 100          | 8,90             | 9,50         | 31,50        | 220,10                        | 146          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685   | 250          | 0,30             | 0,00         | 22,00        | 73,00                         | 685          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>350</b>   | <b>9,20</b>      | <b>9,50</b>  | <b>53,50</b> | <b>293,10</b>                 |              |                  |

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



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  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1 | 100          | 0,5              | 0,1          | 1,01         | 6,0                           | 1            |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                               | 250          | 14,30            | 20,50        | 53,40        | 406,00                        | 259          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                     | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                       | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 116,33                        | 6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>600</b>   | <b>18,95</b>     | <b>21,06</b> | <b>90,56</b> | <b>586,33</b>                 |              |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| КРУАССАН № 147  | 100          | 8,30             | 8,80         | 32,20        | 218,80                        | 147          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                             | 250          | 0,30             | 0,00         | 13,50        | 60,50                         | 685К         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>350</b>   | <b>8,60</b>      | <b>8,80</b>  | <b>45,70</b> | <b>279,30</b>                 |              |                  |

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



9 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 100/30       | 12,20            | 14,80        | 15,40        | 220,80                        | 294/363     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 170          | 4,19             | 6,50         | 32,00        | 221,80                        | 203         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                          | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | 686         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 116,33                        | 6           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>550</b>   | <b>20,64</b>     | <b>21,80</b> | <b>83,75</b> | <b>618,93</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140                           | 100          | 8,80             | 9,60         | 33,70        | 226,90                        | 140         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                              | 250          | 0,25             | 0,25         | 20,62        | 160,00                        | 389         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>350</b>   | <b>9,05</b>      | <b>9,85</b>  | <b>54,32</b> | <b>386,90</b>                 |             |                  |