

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

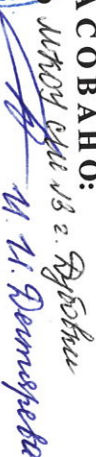


Примерное 10-ти дневное меню

**для обеспечения бесплатным двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет**

СОУТВЕРЖДАЮ:

Директор



М. И. Ромашова





Утверждено: *В.И.И.*
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



1 Вариант

1 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1	9	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	520	17,98	17,71	81,30	542,96		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40	70,50	397,00		

Утверждено:

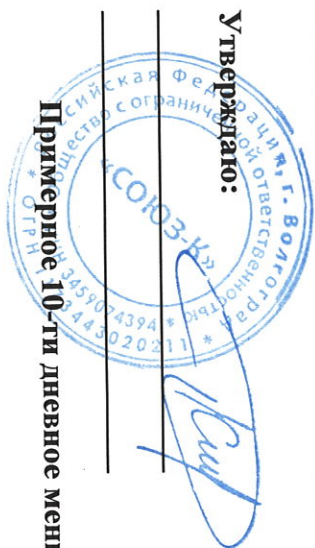
СОСТАВЛЯЮ:
Мерзлин В.З. - Директор

Восприимчивый к прыщам 7-11 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8	200	7,60	6,80	25,50	193,60	ТТК №8	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ ТТК 61	64	7,20	5,90	0,50	101,00	ТТК №61	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	514	20,20	14,60	61,00	472,90		
Подник							
БУЛЫНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	300	5,18	12,00	36,00	268,00		

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Составлено: *И.П. Ясенькина*
 Искон СМ № 3 2 Ярославки

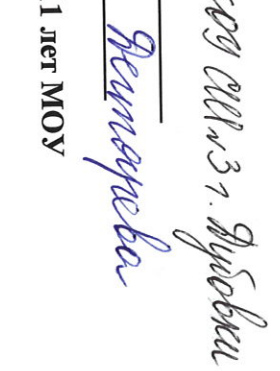
3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	520	19,00	19,00	70,91	529,64		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	300	5,10	7,90	72,20	377,70		

Утверждаю:




Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано:  
 Исполнитель:  

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61	200/30	7,50	7,00	32,00	222,70	ТТК №61	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	620	17,50	18,00	83,50	572,20		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОВНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	8,20	9,40	70,70	399,00		



Утверждаю:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано: *И.И. Деметрева*
Директор МОУ *И.И. Деметрева*
Специальный документ № 3 от 2014 г.

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОЛЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)		90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14		160	2,8	3,9	25,4	147,9	ТТК №14	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19		200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:		500	19,2/17	16,2/15,25	78,5/75,3	524,4/503,8		
Полдник								
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55		100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:		300	5,18	12,00	36,00	268,00		



Утверждено:

[Signature]

Согласовано: *[Signature]* Исков М.В. Дубовик
Докладчик: *[Signature]* И.В. Семаева

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

6 Вариант

6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5			
Итого за прием пищи:	500	17,50	17,70	73,00	519,10				
Полдник									
БУЛОЧКА СЛЮБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57			
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК № 19			
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40	70,50	397,00				

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	60	0,96	2,60	6,06	58,20	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	200	13,26	16,58	26,63	288,21	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	510	18,20	19,48	72,79	522,81		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		



Утверждаю:

[Handwritten signature]

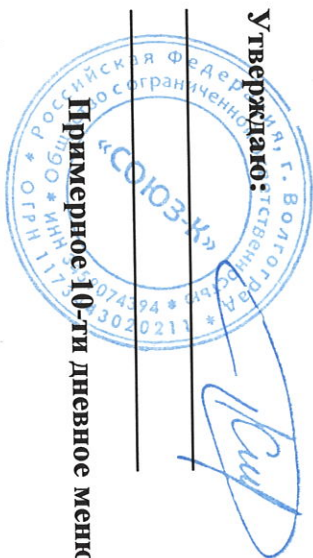
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано: *[Handwritten signature]*
Директор МОУ *[Handwritten signature]*
Заместитель директора МОУ *[Handwritten signature]*
Учитель *[Handwritten signature]*

8 Вариант

8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	180	12,60	15,60	32,60	317,50	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	17,50	16,00	73,60	501,40		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	300	3,68	6,30	77,30	375,80		

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Исполнитель: МБОУ СОШ № 3 г. Дубовки
 Подпись: И. В. Степанова
 Подпись: И. В. Степанова

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	200	4,80	5,70	27,90	182,50	ТТК №37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	15,60	16,80	84,50	555,70		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК № 19	
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40	70,50	397,00		

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано: *Искрицкая С.М.*
 Подпись: *Искрицкая С.М.*
 Искрицкая С.М. 3-й класс

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	17,49	19,40	63,72	494,90		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		

[Handwritten signature]

Согласовано: Игорь Владимирович
Игорь Владимирович
 И. Владимиров

Согласовано: Игорь Владимирович
Игорь Владимирович
 И. Владимиров

Итого

Итого за период

Среднее значение за период

Соотношение пищевых веществ