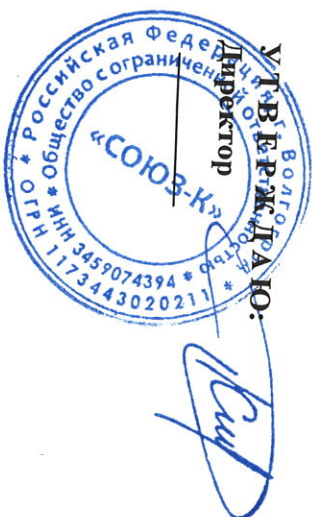




**Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
детей-инвалидов возрастной группы 12-18 лет**



Утверждено: _____



Примерное 10-дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в образовательной группе 12-18 лет МОУ

Составлено: _____
И. П. Петрова

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		I Вариант						
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г					
Завтрак								
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29		100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23		180	5,5	6,2	35,5	220,3	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		30	1,4	0,1	9,0	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		560	20,12	20,12	89,73	605,71		
Полдник								
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57		100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19		250	0,25	0,00	18,75	72,50	ТТК №19	
Итого за прием пищи:		350	8,15	9,40	74,25	411,50		

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся сиротской школы 12-18 лет МОУ

Согласовано:

 М. П. Решетникова

2 Вариант									
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	250	9,50	9,30	31,88	249,20	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:	564	22,10	17,10	67,38	528,50				
Подлник									
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК № 44			
Итого за прием пищи:	350	5,22	12,00	39,75	282,50				



Согласовано:
МБОУ ММЗ. Якушки
М. Якушкина

Утверждено:
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда		3 Вариант						
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №20	100	1,83	0,17	3,00	22,33	ТТК №20		
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	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:	580	21,08	20,39	74,73	566,34			
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	250	2,00	2,00	12,37	74,90	ТТК №10		
Итого за прием пищи:	350	5,50	8,30	74,67	392,70			

Утверждено



Составлено: М.С. М.З. Дубовик
Проверено: Н.А. Демидова

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в образовательной группе 12-18 лет МОУ

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		250/50	9,38	8,75	38,00	268,30	ТТК №61		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9		35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №18		120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а		
Итого за прием пищи:		30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5		
		700	20,18	19,85	94,60	641,50			
Подник									
БУЛОЧКА СДРОБНАЯ ТТК № 57		100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15		250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15		
Итого за прием пищи:		350	8,36	9,40	79,25	432,75			



Подпись: *[Signature]*



МБОУ Ш № 3 г. Рыбейки
М. Яценко

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в образовательной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда		5 Вариант						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)		100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11		
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14									
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19		200	3,7	6,2	33,9	206,2	ТТК №14		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19		
Итого за прием пищи:		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5		
		550	21,3/18,9	19,7/18,7	88,3/84,8	602,7/580,1			
Подлник									
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55									
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		100	5	12	21	210	ТТК №55		
Итого за прием пищи:		250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК №44		
		350	5,22	12,00	39,75	282,50			



Утверждено: Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в образовательной группе 12-18 лет МОУ

Исполнитель: МБОУ СШ № 3 г. Дербент

6 Вариант									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КОТШЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,52	6,24	35,52	220,32	ТТК №23			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5			
Итого за прием пищи:	560	21,06	20,21	90,38	625,83				
Полдник									
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57			
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19	250	0,25	0,00	18,75	72,50	ТТК №19			
Итого за прием пищи:	350	8,15	9,40	74,25	411,50				

Утверждаю:

[Подпись]



Исход №1 к 3. Янв 2014
М. В. Фетисова

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

7 Вариант

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44			
Итого за прием пищи:	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5			
	570	20,17	22,44	79,49	590,43				
Подлник									
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15			
Итого за прием пищи:	350	5,46	12,00	44,75	303,75				



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в МБОУ "МБОУ СОШ №3 г. Якутск"



8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		8 Вариант						
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25								
		Завтрак						
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	220	15,40	19,07	39,84	388,06	ТТК №21		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6		
	570	20,30	19,47	80,84	571,96			
Подлник								
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК №44		
Итого за прием пищи:	350	3,72	6,30	81,05	390,30			



Утверждаю: *[Signature]*
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано: *[Signature]*
Исх. № 13 от 12.05.2021
М. Пряткина

Прием пищи, наименование блюда		9 Вариант							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	250	7,30	7,13		34,88	228,13	ТТК №37			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30		17,60	156,70	ТТК №9			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №18	120	0,50	0,50		11,80	56,40	ТТК №18			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	3,00	3,10		12,10	89,00	ТТК №10 а			
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,2		15,1	71,1	ТТК №5			
	650	18,10	18,23		91,48	601,33				
Полдник										
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40		55,50	339,00	ТТК №57			
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19	250	0,25	0,00		18,75	72,50	ТТК №19			
Итого за прием пищи:	350	8,15	9,40		74,25	411,50				



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в образовательной организации 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда		10 Вариант						
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30		Завтрак						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №19		
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
	640	19,51	22,90	69,03	555,18			
Полдник								
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15		
Итого за прием пищи:	350	5,46	12,00	44,75	303,75			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого				
Итого за период	6	ж	ул	ккал
	265,11/262,71	301,99/300,99	1469,78/1466,28	9567,92/9545,32
Среднее значение за период	26,5/26,2	30,19/30,9	146,97/146,62	956,79/954,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	