



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

Согласовано

ДИРЕКТОР

В.В. Дорбатова В.В. ДОРБАТОВА

1 Вариант

1 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №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:	660	20,96	20,28	91,40	618,71		
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		

Утверждено



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

2 Вариант

2 вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
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:	550	19,90	18,50	84,48	584,20		
Полдник							
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		

Утверждено

Согласовано

ДИРЕКТОР

В.В. Горбачева

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



3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ 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



Согласовано

ДИРЕКТОР

В.В. Горбачева

В.В. ГОРБАЧЕВА

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

4 Вариант

4 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34	200/50	13,68	17,07	48,40	401,87	ТТК №34	
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	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	19,48	20,87	87,40	618,37		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ 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		

Утверждено

Согласовано

ДИРЕКТОР

В.В.ГОРБАЧЕВА

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

5 Вариант

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, ТУШЕННАЯ 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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36	200	4	7,25	32,5	212,1	ТТК №36	
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:	550	21,6/19,2	20,8/19,8	86,9/83,4	608,6/586		
Полдник							
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		

Утверждено



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

Согласовано

ДИРЕКТОР

В.В. Горбачева В.В. ГОРБАЧЕВА

6 Вариант

6 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОТЛЕТА 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	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	640	20,40	20,27	82,04	591,53		
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		

Утверждено

Согласовано

ДИРЕКТОР *В.В. ГОРБАЧЕВА*

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

7 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	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:	570	20,17	22,44	79,49	590,43		
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		

Утверждено



Согласовано
ДИРЕКТОР *В.В. Горючева*

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	220	15,40	19,07	39,84	388,06	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:	570	20,30	19,47	80,84	571,96		
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	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	350	3,72	6,30	81,05	390,30		

Утверждено



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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	
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:	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 м

ДИРЕКТОР

В. В. ГОРБАЧЕВА

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9,0	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	640	21,01	23,00	78,03	598,08		
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		

Утверждено



Согласовано

ДИРЕКТОР

В.В. Лорсачева В.В. ЛОРСАЧЕВА

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
	263,91	303,44	1460,01	9549,69
Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	266,39/263,91	304,44/303,44	1463,51/1460,01	9572,29/9549,69
Среднее значение за период	26,63/26,39	30,44/30,34	146,35/146,0	957,22/954,96
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	