

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

11

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	325,5	274,3	1 627,5	10 199,2
Среднее значение за период	32,6	27,4	162,8	1019,9

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ 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.

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

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К" _____

Киселев Г.А.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К (гарнир)	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Соус томатный № 363 К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	847	31,7	32,8	104,9	842,4		
Полдник							
Сок фруктовый № 399	200	1	0,2	19,6	85,5	399	2011
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	ТТК № 9	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	48,5	247,3		
Всего за день:		35,6	36,8	153,4	1 089,7		

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



1

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К" _____

Киселев Г.А.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми №139	250	6,3	5,6	22,5	168,0	139	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Кисель № 648	200	0,0	0,0	38,3	147,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	31,5	25,8	133,2	888,3		
Полдник							
Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	240	1,6	1,4	57,4	250,0		
Всего за день:		33,1	27,2	190,6	1 138,3		

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

2

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Рис отварной №304	180	4,6	6,5	46,7	178,6	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	29,0	15,8	146,5	758,4		
Полдник							
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	247	2,9	1,9	39,6	188,0		
Всего за день:		31,9	17,7	186,1	946,4		

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

3

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	807	26,6	24,9	108,4	764,1		
Полдник							
Сок фруктовый №399	200	1,0	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Всего за день:		27,6	25,1	128,0	849,6		

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

4

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,3	29,7	123,0	872,1		
Полдник							
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0	14,8	59,3	376	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	255	1,2	1,3	44,8	196,7		
Всего за день:		30,5	31,0	167,8	1 068,8		

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

5

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	180	17,3	8,3	38,4	300,6	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	40,8	19,8	127,6	853,3		
Полдник							
Кисель № 648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	240	2,4	1,9	60,6	264,4		
Всего за день:		43,2	21,7	188,2	1 117,7		

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

6

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	488	2004
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	857	28,5	26,1	97,7	744,1		
Полдник							
Сок фруктовый № 399	200	1	0,2	19,6	85,5	399	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	85,5		
Всего за день:		29,5	26,3	117,3	829,6		

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

7

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,3	5,6	22,5	168,0	139	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	31,3	28,3	142,1	945,4		
Полдник							
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	ТТК №9	
Компот из смеси сухофруктов № 349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Итого за прием пищи:	240	2,9	3,8	48,3	239,2		
Всего за день:		34,2	32,1	190,4	1 184,6		

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

8

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	250	2,3	2,6	16,5	99,3	138	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	28,0	22,9	116,3	784,7		
Полдник							
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	255	1,2	1,3	44,8	196,7		
Всего за день:		29,2	24,2	161,1	981,4		

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

9

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
Чай с лимоном № 686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	827	29,5	30,9	99,8	796,4		
Полдник							
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	255	1,2	1,3	44,8	196,7		
Всего за день:		30,7	32,2	144,6	993,1		