

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

" " 2022 года



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	21,70	24,40	23,60	321,30	289	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помдор соленый, свекла отварная)	60	6,00	8,20	33,20	238,00		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	31,85	33,10	92,95	735,63		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ	90	10,46	14,45	80,87	495,80		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	290	10,56	14,45	109,07	606,10		
Всего:		42,41	47,55	202,02	1 341,73		

«ОТТИМА»

Директор

2022 года

Согласовано
Директор

Директор

2022 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	17,30	8,30	38,40	300,60	330	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	34,15	21,60	90,05	704,23		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	10,83	14,79	83,22	509,76		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	300	13,13	16,09	109,12	633,26		
Всего:		47,28	37,69	199,17	1 337,49		

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

Утверждаю

Директор

Тасудова А.Е.

2022 года



Согласовано

Директор



И.И. Колосова

2022 года

3 день

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	10,25	18,63	43,40	275,50	175	2011
ДРУЖБА С МАСЛОМ №175							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,30	19,93	121,05	637,63		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	80	10,46	14,45	80,87	495,80		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	10,56	14,45	109,07	606,10		
Всего:		28,86	34,38	230,12	1 243,73		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

2022 года

4 день

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	16,20	17,20	15,10	280,80	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ №352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	6,00	9,40	31,00	240,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	26,65	27,80	83,95	712,33		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ	90	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	290	10,96	8,17	97,13	506,40		
Всего:		37,61	35,97	181,08	1 218,73		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА , ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	100	10,90	5,09	2,75	100,00	247	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	6,80	12,20	45,60	326,00	203	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	21,65	17,79	88,90	621,73		
Полдник							
БУЛОЧКА УЛИТКА	100	10,46	8,07	69,73	393,80		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349	2011
Итого за прием пищи:	300	10,46	8,07	89,13	471,20		
Всего:		32,11	25,86	178,03	1 092,93		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Директор

" " 2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	250	25,40	30,30	41,50	501,90	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,96	3,36	5,34	25,68	1,2,3,4,5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	30,61	34,16	83,19	705,91		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30		
Всего:		43,37	43,53	178,82	1 223,21		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

Логов
СОШ

" " 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	10,50	19,40	58,00	373,00	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,55	20,70	135,65	735,13		
Полдник							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	8,79	8,49	85,95	456,90		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	275	8,89	8,49	114,15	567,20		
Всего:		27,44	29,19	249,80	1 302,33		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

" " 2022 года

2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,90	14,90	13,10	238,20	311К	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	180	5,80	5,60	42,28	238,00	ТТК №79	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	22,36	21,60	91,40	644,07		
Полдник							
СЛОЙКА АЛЬПИЙСКАЯ	90	10,46	8,07	69,73	393,80		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	290	12,76	9,37	95,63	517,30		
Всего:		35,12	30,97	187,03	1 161,37		

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

Утверждаю
Директор

" " 2022 года



2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	22,18	24,18	90,86	673,37		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,79	8,49	85,95	456,90		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	300	8,99	8,69	113,45	569,60		
Всего:		31,17	32,87	204,31	1 242,97		

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

Утверждаю

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

И. И. Колосова

" " 2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	250	3,75	10,00	39,50	272,50	302	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	11,20	10,70	102,85	566,23		
Полдник							
СЛОЙКА ВЕНСКАЯ	80	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	10,93	14,79	111,42	620,06		
Всего:		22,13	25,49	214,27	1 186,29		

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

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	347,50	343,50	2 024,65	12 350,78
Среднее значение за период	34,75	34,35	202,47	1 235,08
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.