



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



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

Утверждаю

Директор



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №174	250	6,82	11,50	47,30	333,40	174	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК №7	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,30	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
Итого за прием пищи:	550	18,91	22,96	95,47	680,00		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА С ИЗЮМОМ	80	6,90	6,50	58,80	321,20		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК№21.1	
Итого за прием пищи:	280	7,00	6,50	89,50	447,50		
Всего:		25,91	29,46	184,97	1 127,50		

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

Утверждаю

Директор



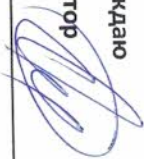

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	100	12,70	11,90	13,80	207,00	307К	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	3,68	6,63	35,30	179,30	139	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	550	20,53	19,03	79,45	544,63		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТУРОМ	100	6,30	6,80	57,20	320,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
Итого за прием пищи:	300	9,46	9,46	73,14	420,60		

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

Утверждаю

Директор




3 день



Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	250	18,50	22,44	38,70	432,25	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,50	0,06	1,01	6,00	ТТК№1	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	550	22,43	23,00	76,34	603,65		
Подник							
БУЛОЧКА ЛИСТИК	70	4,80	9,60	67,70	376,90		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	270	5,00	9,60	82,70	434,90		

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

Утверждаю
Директор




4 день



Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00	229	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80	310	2017
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	116,33	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	550	18,25	19,14	80,33	541,13		
Полдник							
СУДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	285	8,30	8,40	82,50	438,90		

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

Утверждаю

Директор



5 день



Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	12,90	13,42	31,25	270,00	175	2017
ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	50	3,50	3,00	25,10	175,00	685	2011
СДОВА СЕМЕЙКА	200	0,20	0,00	15,00	58,00	338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	150	0,60	0,60	14,30	68,40		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	580	17,20	17,02	85,65	571,40		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
ПИРОЖОК С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ	80	5,00	4,20	47,40	324,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	16,00	66,40	349	2017
Итого за прием пищи:	280	5,30	4,20	63,40	390,40		

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

Утверждаю
Директор



Директор

6 день

		Ф. И. О. 3155012007 П. И. 1756102007		0 день			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	580	19,06	18,46	77,50	554,06		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,10		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	2017
Итого за прием пищи:	270	9,26	10,76	60,64	381,70		

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

Утверждаю
Директор




7 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363К	100/30	11,10	12,20	23,90	251,40	455/363К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,58	27,30	145,84	303	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТТК№88	60	1,08	5,16	4,50	69,24	ТТК №88	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	580	19,65	22,24	79,39	579,38		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБА ФИГУРНАЯ	130	6,20	6,50	58,30	320,00		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	330	6,40	6,50	73,30	378,00		

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

Утверждаю

Директор




Директор



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	25,30	406,00	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	ТТК№6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	550	21,58	21,50	82,08	679,33		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,50		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685	2011
Итого за прием пищи:	270	6,30	8,10	53,90	323,50		

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

Утверждаю

Директор




9 день



Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	307К/363К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	5,19	6,50	34,50	221,80	203	2017
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	116,33	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	550	22,14	19,80	86,35	625,43		
Полдник							
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	150	7,40	7,40	57,50	326,20		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	350	7,60	7,60	85,00	438,90		

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

Утверждаю

Директор



10 день

Присем пищи, наименование блюд

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	18,29	18,90	26,20	315,20	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,50	0,06	1,01	6,00	ТТК№1	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК№21.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ)	50	3,13	0,50	20,63	99,00	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	560	22,02	19,46	78,54	546,50		
Полдник							
ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ ГРУША-ЯБЛОКО	80	5,30	5,20	41,40	233,80		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,10	0,00	30,70	126,30	ТТК№21.1	
Итого за прием пищи:	280	5,40	5,20	72,10	360,10		

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	201,77	202,61	821,10	5 925,51
Среднее значение за период	21,54	22,48	83,00	601,00
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.:ДелЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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.: ДелЛи 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.:ДелЛи принт, 2011. - 584с.