

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 7-11 лет

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	18,40	16,34	74,85	527,60		
ПОЛДНИК							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	80	5,20	8,80	52,00	312,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	5,30	8,80	80,20	422,30		
Всего:	840	23,70	25,14	155,05	949,90		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



Согласовано:
Даильская
Директор

С.И. Курамова С.И.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
Итого за прием пищи:	600	14,56	18,29	78,89	493,00		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	6,70	2,10	58,80	277,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	300	9,00	3,40	84,70	400,50		
Всего:	900	23,56	21,69	163,59	893,50		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	242,50	204	2011
ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 a	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК№68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
Итого за прием пищи:	550	20,10	20,15	80,05	586,70		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ	100	12,50	8,80	37,60	282,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	300	12,70	9,00	65,10	394,70		
Всего:	850	32,80	29,15	145,15	981,40		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



Согласовано
директора
СШ

И.И. Курамова Е.Н.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,20	32,40	345,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК № 68	
Итого за прием пищи:	500	19,94	19,78	68,23	539,80		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА № 360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	290	5,95	17,10	75,00	479,30		
Всего:	790	25,89	36,88	143,23	1 019,10		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



Г.И. Шкуратова С.А.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №128	130	3,60	4,60	22,90	133,30	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	19,00	15,70	76,10	498,30		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	6,70	3,60	43,80	237,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	300	9,00	4,90	69,70	360,50		
Всего:	800	28,00	20,60	145,80	858,80		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	19,80	186,00	181	2017
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	15,00	116,40	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
Итого за прием пищи:	500	9,90	7,30	64,10	428,80		
ПОЛДНИК							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	80	5,20	8,80	52,00	312,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	5,30	8,80	80,20	422,30		
Всего:	780	15,20	16,10	144,30	851,10		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	540	19,88	20,40	63,61	535,10		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	6,70	3,60	43,80	237,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	7,20	3,70	71,20	349,60		
Всего:	840	27,08	24,10	134,81	884,70		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	4,80	8,55	28,20	212,50	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	500	18,48	19,51	72,96	541,30		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	290	8,15	18,40	72,70	492,50		
Всего:	790	26,63	37,91	145,66	1 033,80		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



Шурамова Е.А.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	19,20	15,25	65,25	464,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	6,70	2,10	58,80	277,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	300	6,80	2,10	87,00	387,30		
Всего:	810	26,00	17,35	152,25	851,80		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



Согласовано:



Директор

Шкурамова Е.Ф.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	550	19,70	15,80	84,05	526,30		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ	100	12,50	8,80	37,60	282,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	13,00	8,90	65,00	394,60		
Всего:	850	32,70	24,70	149,05	920,90		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	261,56	253,62	1 478,89	9 245,00
Среднее значение за период	26,16	25,36	147,89	924,50
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. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.