

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____



СОГЛАСОВАНО:

Директор: МБОУ _____



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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Смаф. Щурамов, Е.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,50	4,57	20,50	145,80	303	
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 №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	530	16,44	15,37	63,91	471,68		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН № 16	90	5,85	17,10	46,80	369,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	220	0,11	0,00	31,02	121,33	360	2011
Итого за прием пищи:	310	5,96	17,10	77,82	490,33		
Всего:	840	22,40	32,47	141,73	962,01		

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

С.И. Куратова

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,06	9,40	18,30	170,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	600	15,24	20,22	82,30	519,00		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ № 17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
Итого за прием пищи:	300	10,90	6,48	74,74	377,60		
Всего:	900	26,14	26,70	157,04	896,60		

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

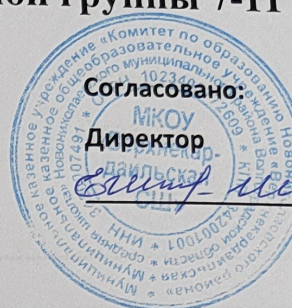
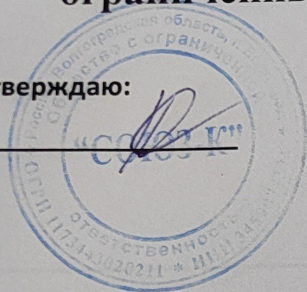
С.В. Сидуратова 84

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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 128	130	3,60	4,60	22,90	133,30	128	
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 КАРКАДЕ №685а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	530	18,60	15,60	68,75	477,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ №18	100	12,50	8,80	37,60	282,00	18	
СОК ФРУКТОВЫЙ № 389	200	0,20	0,20	27,50	112,70	389	2017
Итого за прием пищи:	300	12,70	9,00	65,10	394,70		
Всего:	830	31,30	24,60	133,85	872,20		

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

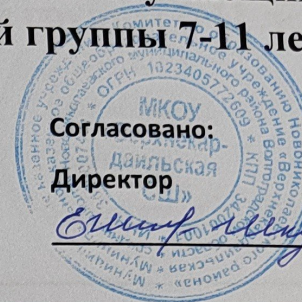
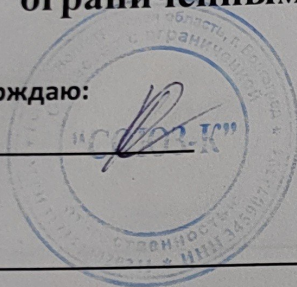
В.И.И. Искуратов З.Н.

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	
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 №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	68	
Итого за прием пищи:	500	19,94	19,78	68,23	539,80		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН ТТК № 16	90	5,85	17,10	46,80	369,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	220	0,11	0,00	31,02	121,33	360	2011
Итого за прием пищи:	310	5,96	17,10	77,82	490,33		
Всего:	810	25,90	36,88	146,05	1 030,13		

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

Утверждаю:

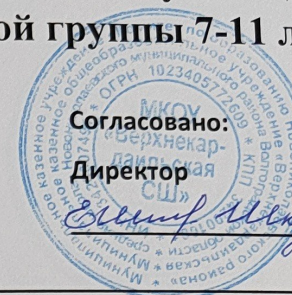


5 день

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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	500	18,92	20,07	77,76	564,78		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОШКОЙ № 19	100	6,70	3,60	43,80	237,00	19	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
Итого за прием пищи:	300	10,90	7,98	59,74	337,60		
Всего:	800	29,82	28,05	137,50	902,38		

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

Евгений Иванович

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	19,80	186,00	181	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	5,00	4,40	27,56	156,00	2	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
Итого за прием пищи:	600	15,60	15,88	77,60	511,00		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ № 17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
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:	900	22,40	17,98	164,60	898,30		

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

В.И. Куратова Е.И.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,50	4,57	20,50	145,80	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 ЛИМОНОМ №377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	560	19,67	19,59	66,51	543,68		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОШКОЙ № 19	100	6,70	3,60	43,80	237,00	19	
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	26,87	23,29	137,71	893,28		

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	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	500	19,14	20,05	83,16	589,08		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН ТТК № 16	90	5,85	17,10	46,80	369,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	220	0,11	0,00	31,02	121,33	360	2011
Итого за прием пищи:	310	5,96	17,10	77,82	490,33		
Всего:	810	25,10	37,15	160,98	1 079,41		

Утверждаю:

Согласовано

Директор

Евгений Александрович ЕН

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	
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 №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	6	
Итого за прием пищи:	510	19,18	15,27	65,25	466,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ № 17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
Итого за прием пищи:	300	10,90	6,48	74,74	377,60		
Всего:	810	30,08	21,75	139,99	844,10		

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

Утверждаю:

Согласовано:

«Верхнекар-
Директорская
СШ»

В.И.И. Шкуратова 84

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	9,80	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 №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	550	19,70	17,30	84,05	526,30		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ №18	100	12,50	8,80	37,60	282,00	18	
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	26,20	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	272,71	275,07	1 468,50	9 299,31
Среднее значение за период	27,27	27,51	146,85	929,93
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.