

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ

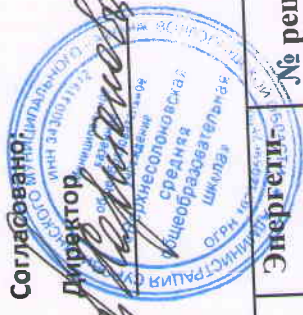
[Handwritten signature]

**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 МОУ

Согласовано:

 Директор



Утверждено:



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		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
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:	560	18,20	16,34	69,45	501,30		
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	6,70	11,20	42,50	297,70		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	6,80	11,20	70,70	408,00		
Всего:	840	25,00	27,54	140,15	909,30		

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

Утверждаю: _____



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшеница №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 и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
Итого за прием пищи:	600	14,66	18,29	79,09	495,00		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ с овощной начинкой	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на молоке №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	280	9,41	6,80	73,20	391,10		
Всего:	880	24,07	25,09	152,29	886,10		

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



Утверждаю: _____

Согласовано: _____

Директор _____

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203
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
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a
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	588,70	

ЗАВТРАК II

ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	6,46	6,40	61,98	332,66	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70	
Итого за прием пищи:	280	6,66	6,60	89,48	445,36	
Всего:	830	26,76	26,75	169,53	1 034,06	

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



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК№68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК№68
Итого за прием пищи:	510	19,94	20,38	68,23	539,80	
ЗАВТРАК II						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	7,84	10,09	56,40	348,11	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360
Итого за прием пищи:	290	7,94	10,09	84,60	458,41	
Всего:	800	27,88	30,47	152,83	998,21	

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



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	510	19,30	15,25	65,45	466,50	
ЗАВТРАК II						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
Итого за прием пищи:	280	9,41	6,80	73,20	391,10	
Всего:	790	28,71	22,05	138,65	857,60	

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



Утверждаю: _____

Согласовано: _____

Директор _____



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	21,80	205,00	181	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	35,60	187,00	9	
Итого за прием пищи:	500	15,60	19,70	87,23	587,00		
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	6,70	11,20	42,50	297,70		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	280	6,80	11,20	70,70	408,00		
Всего:	780	22,40	30,90	157,93	995,00		

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

Утверждаю:



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	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
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 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		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	280	7,61	5,60	74,70	380,20		
Всего:	820	27,49	26,00	138,31	915,30		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Средняя общеобразовательная школа № 10

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	500	18,78	20,11	78,96	573,30		
ЗАВТРАК II							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	90	7,84	10,09	56,40	348,11		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	290	10,14	11,39	82,30	471,61		
Всего:	790	28,92	31,50	161,26	1 044,91		

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

Утверждаю:



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20	302
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	22,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338
Итого за прием пищи:	600	14,63	16,30	85,90	542,00	
ЗАВТРАК II						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	6,46	6,40	61,98	332,66	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360
Итого за прием пищи:	280	6,56	6,40	90,18	442,96	
Всего:	880	21,19	22,70	176,08	984,96	

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

Утверждаю:



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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	550	19,60	15,80	78,85	502,00		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	80	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	280	7,61	5,60	74,70	380,20		
Всего:	830	27,21	21,40	153,55	882,20		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	259,63	264,40	1 540,58	9 507,64
Среднее значение за период	25,96	26,44	154,06	950,76
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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.