

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"

---



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ



*Думятская СП*  
*И.И. В.А. Кудряков*

*Судалова В.Н.*

**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:

Согласовано:

Директор

*Суржикова В.Н.*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,40</b>	<b>17,75</b>	<b>79,50</b>	<b>574,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	80	5,20	8,80	52,00	312,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5,30</b>	<b>8,80</b>	<b>87,25</b>	<b>449,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>960</b>	<b>25,70</b>	<b>26,55</b>	<b>166,75</b>	<b>1 023,90</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	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 СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК №338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,41</b>	<b>20,84</b>	<b>87,59</b>	<b>548,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	6,70	2,10	58,80	277,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,87	1,60	32,30	154,40	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,57</b>	<b>3,70</b>	<b>91,10</b>	<b>431,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1000</b>	<b>26,98</b>	<b>24,54</b>	<b>178,69</b>	<b>979,50</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	291,00	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>23,14</b>	<b>89,34</b>	<b>664,20</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ	100	12,50	8,80	37,60	282,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	0,25	0,25	34,40	140,90		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,75</b>	<b>9,05</b>	<b>72,00</b>	<b>422,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>980</b>	<b>35,47</b>	<b>32,19</b>	<b>161,34</b>	<b>1 087,10</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
КРУАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>5,95</b>	<b>17,10</b>	<b>82,05</b>	<b>506,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>910</b>	<b>28,65</b>	<b>39,64</b>	<b>158,09</b>	<b>1 084,10</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 128	160	4,42	5,60	28,16	164,00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	25,70	124,60	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,80</b>	<b>17,97</b>	<b>84,46</b>	<b>557,90</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	6,70	3,60	43,80	237,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,87	1,60	32,30	154,40	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,57</b>	<b>5,20</b>	<b>76,10</b>	<b>391,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>31,37</b>	<b>23,17</b>	<b>160,56</b>	<b>949,30</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	24,75	232,50	181	2011
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>11,40</b>	<b>8,92</b>	<b>69,05</b>	<b>475,30</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	80	5,20	8,80	52,00	312,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5,30</b>	<b>8,80</b>	<b>87,25</b>	<b>449,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>980</b>	<b>16,70</b>	<b>17,72</b>	<b>156,30</b>	<b>925,20</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*Сужикова В.И.*

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	280,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,50</b>	<b>22,45</b>	<b>76,00</b>	<b>628,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	100	6,70	3,60	43,80	237,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,32</b>	<b>3,70</b>	<b>78,05</b>	<b>377,75</b>		
<b>Всего:</b>	<b>980</b>	<b>30,82</b>	<b>26,15</b>	<b>154,05</b>	<b>1 005,85</b>		



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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	5,76	10,26	33,84	255,00	203	2011
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,96</b>	<b>22,63</b>	<b>86,94</b>	<b>641,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
КРУАССАН	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,87	1,60	32,30	154,40	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,72</b>	<b>18,70</b>	<b>79,10</b>	<b>523,40</b>		
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>30,68</b>	<b>41,33</b>	<b>166,04</b>	<b>1 164,50</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,20</b>	<b>18,96</b>	<b>72,60</b>	<b>542,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	6,70	2,10	58,80	277,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,80</b>	<b>2,10</b>	<b>94,05</b>	<b>414,90</b>		
<b>Всего:</b>	<b>950</b>	<b>30,00</b>	<b>21,06</b>	<b>166,65</b>	<b>957,30</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,16</b>	<b>18,12</b>	<b>93,60</b>	<b>592,16</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ	100	12,50	8,80	37,60	282,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,12</b>	<b>8,90</b>	<b>71,85</b>	<b>422,75</b>		
<b>Всего:</b>	<b>980</b>	<b>35,28</b>	<b>27,02</b>	<b>165,45</b>	<b>1 014,91</b>		

**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**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>291,65</b>	<b>279,37</b>	<b>1 633,92</b>	<b>10 191,66</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>29,17</b>	<b>27,94</b>	<b>163,39</b>	<b>1 019,17</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - 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 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. -

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и