

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



СОГЛАСОВАНО:

Директор:

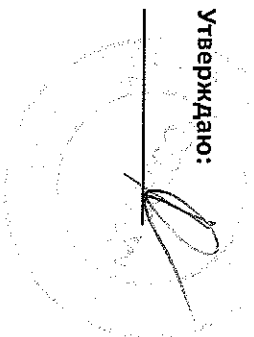


Prof. B. M. Surenkova
09.01.2025

**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

Утверждено:



Согласовано:

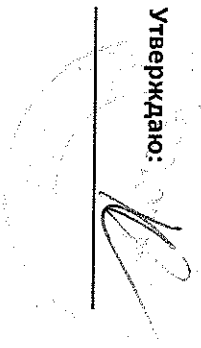
Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	
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 №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	6	
Итого за прием пищи:	630	20,40	17,75	79,50	574,00		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН №16	100	6,50	19,00	52,00	410,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	350	6,60	19,00	87,25	547,90		
Всего:	980	27,00	36,75	166,75	1 121,90		

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

Утверждено:



Согласовано:

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшена №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	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 СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	650	18,09	22,77	91,00	574,10		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК с повидлом №17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на молоке №692	250	5,25	5,47	19,90	125,70	692	
Итого за прием пищи:	350	11,95	7,57	78,70	402,70		
Всего:	1000	30,04	30,34	169,70	976,80		

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

Утверждаю:

3 день

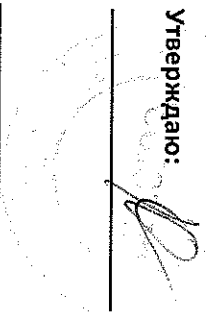
Согласовано:

Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОГТЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛКОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ № 128	160	4,42	5,60	28,16	171,00	128	
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 №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	610	21,02	17,76	76,46	544,20		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ №18	100	12,50	8,80	37,60	282,00	18	
СОК ФРУКТОВЫЙ № 389	250	0,25	0,25	34,40	140,90	389	2017
Итого за прием пищи:	350	12,75	9,05	72,00	422,90		
Всего:	980	33,77	26,81	148,46	967,10		

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

Утверждаю:



Согласовано:

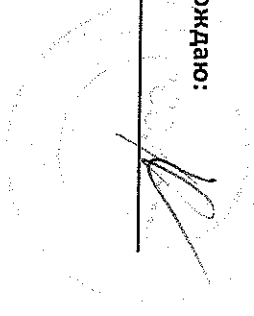
Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	
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 №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	570	22,70	22,54	76,04	577,20		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН №16	100	6,50	19,00	52,00	410,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЦА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	350	6,60	19,00	87,25	547,90		
Всего:	920	29,30	41,54	163,29	1 125,10		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГРЕФТЕЛИ 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	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
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:	560	22,70	23,27	95,74	681,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОШКОЙ № 19	100	6,70	3,60	43,80	237,00	19	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	5,25	5,47	19,90	125,70	692	
Итого за прием пищи:	350	11,95	9,07	63,70	362,70		
Всего:	910	34,65	32,34	159,44	1 044,20		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	24,75	232,50	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	
Итого за прием пищи:	650	17,10	17,50	82,55	557,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ №17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	350	6,80	2,10	94,05	414,90		
Всего:	1000	23,90	19,60	176,60	972,40		

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

Утверждаю:

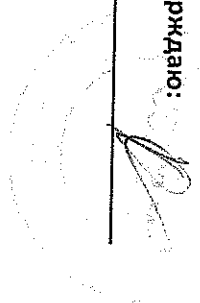
Согласовано:
Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294	100/30	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	
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 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:	640	22,37	22,17	73,36	609,68		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОШКОЙ № 19	100	6,70	3,60	43,80	237,00	19	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75	348	2011
Итого за прием пищи:	350	7,32	3,70	78,05	377,75		
Всего:	990	29,69	25,87	151,41	987,43		

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

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОЛДНИК							
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	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	560	22,32	23,35	94,14	679,50		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН №16	100	6,50	19,00	52,00	410,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90	360	2011
Итого за прием пищи:	350	6,60	19,00	87,25	547,90		
Всего:	910	28,92	42,35	181,39	1 227,40		

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

Утверждаю:

Согласовано:

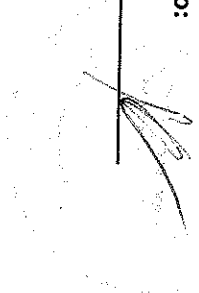
Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,77	347,20	289	
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 №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:	600	23,18	18,98	72,77	546,00		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ №17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	5,25	5,47	19,90	125,70	692	
Итого за прием пищи:	350	11,95	7,57	78,70	402,70		
Всего:	950	35,13	26,55	151,47	948,70		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двуразовым 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	10,90	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	630	22,16	19,82	93,60	592,16		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ №18	100	12,50	8,80	37,60	282,00	18	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75	348	2011
Итого за прием пищи:	350	13,12	8,90	71,85	422,75		
Всего:	980	35,28	28,72	165,45	1 014,91		

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	307,68	310,87	1 633,96	10 385,94
Среднее значение за период	30,77	31,09	163,40	1 038,59
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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