

Подписано

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ



**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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
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:	630	20.20	17.75	74.10	547.70		
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:	910	27.00	28.95	144.80	955.70		

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 рецептов
		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	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 СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0.60	0.60	14.30	68.40	ТТК №338	
Итого за прием пищи:	650	17.51	20.84	87.79	550.10		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый 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:	930	26.92	27.64	160.99	941.20		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	293.40	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	685а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3.30	0.60	17.10	90.50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	630	22.72	23.14	89.34	666.60		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	160	8.79	8.49	85.95	456.90		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.20	0.20	27.50	112.70		
Итого за прием пищи:	360	8.99	8.69	113.45	569.60		
Всего:	990	31.71	31.83	202.79	1,236.20		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	570	22.70	22.54	76.04	577.20		
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	2011
Итого за прием пищи:	290	7.94	10.09	84.60	458.41		
Всего:	860	30.64	32.63	160.64	1,035.61		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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 И ЛИМОНОМ №686	200	0.30	0.00	15.20	60.00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3.90	0.50	24.10	116.80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	23.30	18.96	72.80	544.40		
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	32.71	25.76	146.00	935.50		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7.30	8.12	27.25	256.25	181	2011
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	37.20	187.00	9	
Итого за прием пищи:	550	17.10	21.32	94.28	638.25		
ЗАВТРАК II							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	160	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:	360	6.80	11.20	70.70	408.00		
Всего:	910	23.90	32.52	164.98	1,046.25		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13.40	16.20	16.20	208.70	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	
Итого за прием пищи:	630	23.50	22.45	76.00	556.20		
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:	910	31.11	28.05	150.70	936.40		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3.30	0.60	17.10	90.50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	560	22.32	23.35	94.14	679.50		
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:	850	32.46	34.74	176.44	1,151.11		

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			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	13.16	19.37	43.00	372.70	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3.30	0.20	27.20	117.40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0.20	0.00	15.00	58.00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0.60	0.60	14.30	68.40	ТТК №338	
Итого за прием пищи:	650	17.26	20.17	99.50	616.50		
ЗАВТРАК II							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	160	8.79	8.49	85.95	456.90		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0.10	0.00	28.20	110.30	360	2011
Итого за прием пищи:	360	8.89	8.49	114.15	567.20		
Всего:	1010	26.15	28.66	213.65	1,183.70		

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			
Завтрак							
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
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:	630	22.06	18.12	88.40	567.86		
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:	910	29.67	23.72	163.10	948.06		

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	292.27	294.50	1,684.09	10,369.73
Среднее значение за период	29.23	29.45	168.41	1,036.97
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОЮЗ-К"

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ

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