

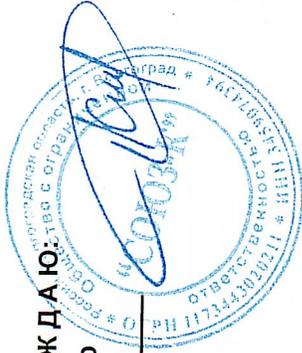
СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



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

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



Согласовано
Директор
В.И. Сидорова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ПЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
КОФЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		
Полдник							
САХАРНО-МАСЛЯНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОФЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10		

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

Согласовано

Директор




2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
ЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
АНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		
Полдник							
Н № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
ИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
Прием пищи:	350	12,65	12,80	55,60	368,90		

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



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
КАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		
Полдник							
КОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
прием пищи:	350	9,10	9,60	55,70	299,90		

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



Согласовано
Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106	2017
ЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
АХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		
Полдник							
А СДОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
Т ИЗ ИЗЮМА №51	250	0,38	0,00	20,00	83,00	51	
прием пищи:	350	9,28	9,50	51,50	303,10		

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



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
РОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
АХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
1 СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		
Полдник							
АН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
Г ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
прием пищи:	350	8,80	8,80	52,20	316,80		

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



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
РОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
Чай НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
(СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		
Полдник							
ОМЛЕТ В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
САХАРНОЕ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
прием пищи:	350	9,10	9,60	55,70	299,90		

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



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА СВАЯ №88)	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
А РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) ИМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
РЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ЛЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
прием пищи:	620	20,27	23,60	87,69	609,14		
Полдник							
А СДОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
АХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
прием пищи:	350	9,20	9,50	53,50	293,10		

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



Согласовано
Директор
С.В. Ахметов

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ)	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
Э ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Полдник							
КАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	250	0,30	0,00	13,50	60,50	685К	2011
прием пищи:	350	8,60	8,80	45,70	279,30		

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



Согласовано
Директор

[Handwritten signature]

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		
Полдник							
САХАР В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ПЕЧЕНЬ (ЯБЛОЧНЫЙ)	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
прием пищи:	350	9,05	9,85	54,32	386,90		

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

Согласовано

Директор

[Подпись]

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Творожник с творогом с соусом молочным №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
Сладкий №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
Харом каркаде №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Леничный №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
прием пищи:	560	20,45	21,2	92,85	569,93		
Полдник							
Сдобная № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
Сухое печенье №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10		

1 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	296,87/299,57	307,61/307,81	1381,90/1383,0	9032,19/9033,79
Среднее значение за период	29,6/29,9	30,8/30,8	138,1/138,3	903,2/903,3
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи 17. - 543с.

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

рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД ва России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. -

химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принг, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян

рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи 011. - 584с.