



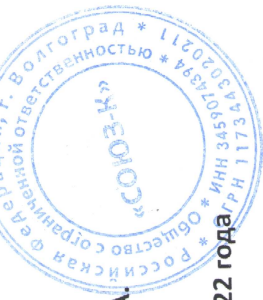
СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ

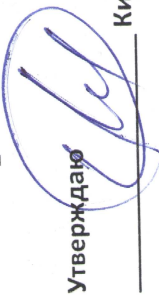


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «СОЮЗ-К»
Киселев Г.А.

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



Утверждаю


Киселев Г.А.

" 31 " 03 2022 года

" 31 " 03 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	10,70	3,00	168,10	311К 2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	180	5,40	7,38	29,88	214,20	302 2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	515	17,97	18,43	64,79	523,10	
Полдник						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ	90	7,84	10,09	56,42	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	84,62	458,41	
Всего:		25,91	28,52	149,41	981,51	

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



Утверждено

Киселев Г.А.

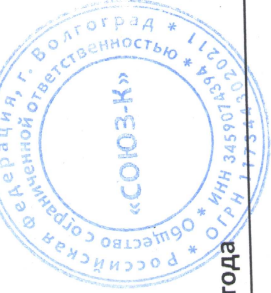
" 31 " 03 2022 года

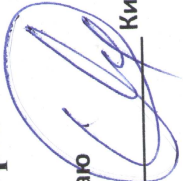
2022 года

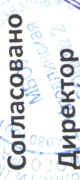
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	150	15,30	19,00	27,40	340,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,80	2,80	4,45	21,40	1,2,3,4,5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450	20,35	22,30	68,20	540,53		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	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:	300	9,41	6,80	73,20	391,10		
Всего:		29,76	29,10	141,40	931,63		

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



Утверждаю

 Киселев Г.А.

Согласовано
 Директор


" 31 " 03 2022 года 3 день " 31 " 03 2022 года

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,97	20,75	77,79	579,10		

Полдник

БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	6,46	6,40	61,98	332,66		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36		
Всего:		25,63	27,35	167,27	1 024,46		

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



Утверждаю _____
Киселев Г.А.

_____ 2022 года

" 31 " 03 _____ 2022 года

4 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 рисовая с маслом №302	200	3,00	8,00	31,60	218,00	302	2011
БУТЕРБРОД с джемом №2	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
ХЛЕБ пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	10,45	8,70	94,95	511,73		
Полдник							
СЛОЙКА венская	100	7,84	10,09	56,40	348,11	360	2011
КИСЕЛЬ из повидла №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30		
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,60	458,41		
Всего:		18,39	18,79	179,55	970,14		

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



Утверждаю _____
 Киселев Г.А.

Согласовано _____
 Директор

_____ 2022 года

" 31 " 03 2022 года

" 31 " 03

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	11,70	13,70	12,00	216,90	455 2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 304	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К 2016
РИС ОТВАРНОЙ № 304	150	5,40	7,38	29,88	214,20	304 2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	535	20,37	22,13	75,49	587,10	
Полдник						
СЛОЙКА АЛЬПИЙСКАЯ	90	7,11	5,50	47,30	267,60	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
Итого за прием пищи:	290	9,41	6,80	73,20	391,10	
Всего:		29,78	28,93	148,69	978,20	

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



Утверждаю _____
 Киселев Г.А.

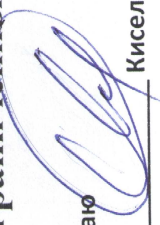
" 31 " 03 2022 года " 31 " 03 2022 года

6 день

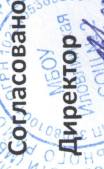
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	8,20	14,90	34,70	220,60	175
ДРУЖБА с маслом №175	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
БУТЕРБРОД с джемом №2	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ЧАЙ с сахаром №685	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
ХЛЕБ пшеничный	650	16,25	16,20	112,35	582,73	
Итого за прием пищи:						
Полдник						
БУЛОЧКА слоеная с начинкой	80	7,84	10,09	56,42	348,11	
КИСЕЛЬ из повидла №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360
Итого за прием пищи:	280	7,94	10,09	84,62	458,41	2011
Всего:		24,19	26,29	196,97	1 041,14	

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



Утверждаю

 Киселев Г.А.



Согласовано
 Директор


" 31 " 03 2022 года

2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	14,60	15,60	13,40	294	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	352	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,80	7,52	24,80	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	ТТК.№6	
Итого за прием пищи:	530	23,85	24,32	76,05	636,13	
Полдник						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С СЫРОМ	90	7,11	5,50	47,30		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	348	2011
Итого за прием пищи:	290	7,61	5,60	74,70	380,20	
Всего:		31,46	29,92	150,75	1 016,33	

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

Утверждаю _____
 Киселев Г.А.



" 31 " 03 2022 года

2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	90/30	11,30	11,30	14,10	205,60	307/363
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	330
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	82,80	ТТК №6
Итого за прием пищи:	505	28,67	18,55	78,01	596,90	

Полдник

БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ С НАЧИНКОЙ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	
Всего:		38,81	29,94	160,31	1 068,51	

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



Утверждаю

Киселев Г.А.

« 31 » 03

2022 года

2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	8,40	15,50	46,40	298,20	302
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
Итого за прием пищи:	650	16,45	16,80	124,05	660,33	
Полдник						
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	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:	275	6,56	6,40	90,18	442,96	
Всего:		23,01	23,20	214,23	1 103,29	

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



Утверждаю _____
 Киселев Г.А.
 " 31 " 03 2022 года

2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	90	9,81	4,58	2,47	90,00	247	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	160	5,44	9,76	36,48	260,58	203	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	15,20	60,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	19,50	14,84	75,30	528,91		

Полдник

БУЛОЧКА УЛИТКА	100	7,11	5,50	47,30	267,60		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,30	0,00	15,20	60,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	7,41	5,50	62,50	327,60		
Всего:		26,91	20,34	137,80	856,51		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	273,85	262,38	1 646,38	9 971,72
Среднее значение за период	27,39	26,24	164,64	997,17

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

Соотношение пищевых веществ	1	1	1	4
-----------------------------	---	---	---	---

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДелЛи 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. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДелЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДелЛи принт, 2011. - 584с.