

Согласовано



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

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200 | 5,6 | 9,6 | 40,6 | 273,4 | 174 | 2011 |
| Кофейный напиток с молоком №692 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 11,7 | 14,0 | 103,1 | 585,7 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК №8,9,10 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1,8 | 1,9 | 41,9 | 186,4 | | |
| Всего за день: | | 13,5 | 15,9 | 145,0 | 772,1 | | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,7 | 294 | 2011 |
| Пюре из бобовых (горох) № 199 | 180 | 15,6 | 7,8 | 40,0 | 291,4 | 199 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 552 | 35,8 | 28,9 | 94,6 | 691,0 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/20 | 3,4 | 14,9 | 20,9 | 231,1 | 1, ТТК№7 | 2011 |
| Чай каркаде с/с №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 285 | 3,6 | 14,9 | 35,9 | 291,6 | | |
| Всего за день: | | 39,4 | 43,8 | 130,5 | 982,6 | | |

10-ти 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, г | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица тушеная в соусе № 290/593 | 120 | 14,8 | 13,8 | 4,2 | 200,4 | 290/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 180 | 6,6 | 6,8 | 39,8 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,2 | 24,3 | 114,8 | ТТК№6 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 25,2 | 20,8 | 83,1 | 580,9 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,8 | 132,5 | 388 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 2,5 | 2,2 | 41,3 | 241,5 | | |
| Всего за день: | | 27,7 | 23,0 | 124,4 | 822,4 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 12,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 230 | 17,6 | 21,8 | 51,0 | 472,0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 21,6 | 22,1 | 85,6 | 637,0 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,0 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1,8 | 1,0 | 41,9 | 186,4 | | |
| Всего за день: | | 23,4 | 23,1 | 127,5 | 823,4 | | |

10-ти 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, | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая с маслом № 302 | 250 | 7,5 | 10,5 | 45,0 | 300,6 | 302 | 2004 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 247,3 | №2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 11,1 | 17,8 | 90,8 | 607,9 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/20 | 3,4 | 14,9 | 20,9 | 231,1 | 1, ТТК № 7 | 2011 |
| Чай с сахаром №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 285 | 3,6 | 14,9 | 35,9 | 291,6 | | |
| Всего за день: | | 18,4 | 34,9 | 111,5 | 854,7 | | |

10-ти дневное 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, г | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 250/5 | 6,3 | 12,6 | 38,1 | 326,0 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 247,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 9,7 | 19,9 | 86,4 | 632,6 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,0 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 252 | 2,1 | 1,0 | 37,7 | 169,0 | | |
| Всего за день: | | 11,8 | 20,9 | 124,1 | 801,6 | | |

10-ти 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, | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 100/30 | 17,8 | 14,2 | 8,8 | 212,6 | 297/593 | 2011/2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,3 | 5,7 | 33,3 | 213,8 | 341 | 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 572 | 28,4 | 20,1 | 76,8 | 578,3 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/20 | 3,4 | 14,9 | 20,9 | 231,1 | 1,ТТК № 7 | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,8 | 132,5 | 388 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 4,1 | 15,2 | 39,7 | 363,6 | | |
| Всего за день: | | 32,5 | 35,3 | 116,5 | 941,9 | | |

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рыбная Любительская № 390 | 100 | 13,6 | 14,2 | 10,8 | 155,0 | 390 | 2011 |
| Картофель отварной или пюре картофельное № | 180 | 3,7 | 7,8 | 25,9 | 197,7 | 125/128 | 2011 |
| Соус томатный №593 | 40 | 0,2 | 0,7 | 1,8 | 16,5 | 593 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 21,4 | 23,0 | 77,8 | 544,5 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 247,3 | 2 | 2004 |
| Чай каркаде с/с №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 295 | 3,5 | 7,3 | 46,0 | 307,8 | | |
| Всего за день: | | 24,9 | 30,3 | 123,8 | 852,3 | | |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, г | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 12,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 230 | 17,6 | 21,8 | 51,0 | 472,0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 21,5 | 22,1 | 87,9 | 635,8 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,0 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 245 | 1,9 | 1,0 | 39,8 | 168,3 | | |
| Всего за день: | | 23,4 | 23,1 | 127,7 | 804,1 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 200 | 5,5 | 6,8 | 33,6 | 242,1 | 311 |
| Кофейный напиток с молоком №692 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152,0 | 692 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12,1 | 11,1 | 96,1 | 554,5 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,0 | 22,5 | 109,0 | ТТК №8,9,10 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 |
| Итого за прием пищи: | 252 | 2,1 | 1,0 | 37,7 | 169,0 | |
| Всего за день: | | 14,2 | 12,1 | 133,8 | 723,5 | |

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 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 229,2 | 262,4 | 1 264,8 | 8 378,6 |
| Среднее значение за период | 22,9 | 26,2 | 126,5 | 837,9 |

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