Утверждаю

Директор ООО " Венера" Погосова А.В.

10.01.2022

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

2022

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Сыр (порциями) №15	15	3,4	4,3	0,0	53,0	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,6	1,6	17,3	87,0	431	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**505**	**12,6**	**13,7**	**76,8**	**482,6**		
2-й Завтрак							
Пряник	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК № 8	
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:		**14,4**	**15,6**	**118,7**	**669,0**		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**525**	**20,0**	**17,2**	**81,9**	**562,1**		
2-й Завтрак							
Печенье	30	2,2	2,9	21,0	105,6	ТТК № 9	
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**245**	**2,4**	**2,9**	**36,0**	**166,1**		
Всего за день:		**22,4**	**20,1**	**117,9**	**728,2**		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты или биточки рыбные №234	90/5	12,2	13,4	14,3	226,7	234	2011
Рагу из овощей №143	150	2,7	12,5	13,5	177,9	143	2011
Чай с 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:	**507**	**18,2**	**26,1**	**62,5**	**556,5**		
2-й Завтрак							
Вафли	30	0,8	1,0	22,5	103,0	ТТК № 10	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**1,5**	**1,3**	**41,3**	**235,5**		
Всего за день:		**19,7**	**27,4**	**103,8**	**792,0**		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК №1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы №291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**515**	**19,0**	**21,1**	**73,8**	**568,1**		
2-й Завтрак							
Пряник	30	1,8	1,0	22,5	109,0	ТТК № 8	
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:		**20,8**	**22,1**	**115,7**	**754,5**		

10-ти дневное меню для обеспечения горчим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	200	6,0	8,4	36,0	240,5	302	2004
Будерброд с сыром (порциями) №3	50/10/20	8,5	11,6	24,4	262,6	3	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**502**	**14,8**	**20,0**	**75,6**	**563,1**		
2-й завтрак							
Вафли	**30**	**0,8**	**0,9**	**22,5**	**103,3**	ТТК №10	
Чай с сахаром №685	**200/15**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,5**	**685**	**2011**
Итого за прием пищи:	**245**	**0,2**	**0,9**	**37,5**	**163,5**		
Всего за день:		**19,5**	**19,7**	**122,1**	**743,4**		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом №175	150/5	4,1	9,1	26,0	204,0	175	2011
Сыр (порциями) №15	15	3,4	4,3	0,0	53,0	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,6	1,6	17,3	87,0	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**510**	**12,5**	**15,6**	**72,3**	**481,5**		
2-й Завтрак							
Печенье	30	2,2	2,9	21,0	105,6	ТТК № 9	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2016
Итого за прием пищи:	**245**	**2,4**	**2,9**	**36,0**	**163,6**		
Всего за день:		**14,9**	**18,5**	**108,3**	**645,1**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/330	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Чай с 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:	**532**	**23,3**	**24,1**	**77,5**	**521,5**		
2-й Завтрак							
Вафли	30	0,8	0,9	22,5	103,0	ТТК № 10	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**1,5**	**1,2**	**41,3**	**235,5**		
Всего за день:		**24,8**	**25,3**	**118,8**	**757,0**		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная вязка №302	150	5,7	5,1	33,1	201,3	302	2004
Сыр (порциями) №15	15	3,4	4,3	0,0	53,0	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,6	1,6	17,3	87,0	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**505**	**14,1**	**11,6**	**79,4**	**478,8**		
2-й Завтрак							
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,0	ТТК № 8	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**1,8**	**1,4**	**41,9**	**186,4**		
Всего за день:		**15,9**	**13,0**	**121,3**	**665,2**		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты рубленые из птицы №294	90	14,6	19,6	13,7	235,8	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**510**	**22,7**	**26,2**	**78,1**	**584,8**		
2-й Завтрак							
Печенье	30	2,2	2,9	21,0	105,6	ТТК № 9	
Чай с молоком №421К	200	1,6	1,6	17,3	87,0	421	2016
Итого за прием пищи:	**230**	**3,8**	**4,5**	**38,3**	**192,6**		
Всего за день:		**26,5**	**30,7**	**116,4**	**777,4**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	170	14,3	19,3	12,2	280,2	488	2004
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**520**	**21,9**	**21,0**	**71,3**	**561,3**		
2-й Завтрак							
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,0	ТТК № 8	
Компот из изюма № 638	200	0,7	0,3	0,9	58,4	388	2011
Итого за прием пищи:	**230**	**2,5**	**1,7**	**23,4**	**167,4**		
Всего за день:		**24,4**	**22,7**	**94,7**	**728,7**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	202,0	212,9	1 123,9	7 177,5
Среднее значение за период	20,2	21,3	112,4	717,8

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.