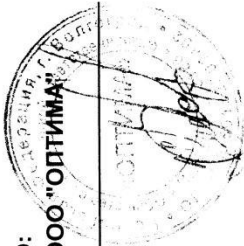


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ОПТИМА"



СОГЛАСОВАНО  
Директора

И.О.



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**

Утверждено:



Согласовано:

МКОУ

Директор

СШ



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,20</b>	<b>16,34</b>	<b>69,45</b>	<b>501,30</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,80</b>	<b>11,20</b>	<b>70,70</b>	<b>408,00</b>		
<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>25,00</b>	<b>27,54</b>	<b>140,15</b>	<b>909,30</b>		

**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,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	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 СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТТК №338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,66</b>	<b>18,29</b>	<b>79,09</b>	<b>495,00</b>		

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>		
<b>Всего:</b>	<b>880</b>	<b>24,07</b>	<b>25,09</b>	<b>152,29</b>	<b>886,10</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:  
Директор



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная., огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,10</b>	<b>20,15</b>	<b>80,05</b>	<b>588,70</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	6,46	6,40	61,98	332,66		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,66</b>	<b>6,60</b>	<b>89,48</b>	<b>445,36</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>26,76</b>	<b>26,75</b>	<b>169,53</b>	<b>1 034,06</b>		

**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			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК№68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК№68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,94</b>	<b>20,38</b>	<b>68,23</b>	<b>539,80</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>7,94</b>	<b>10,09</b>	<b>84,60</b>	<b>458,41</b>		
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>27,88</b>	<b>30,47</b>	<b>152,83</b>	<b>998,21</b>		

083 кел сел

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



Согласовано:  
 Директор  
 СВ

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,00</b>	<b>24,35</b>	<b>89,85</b>	<b>687,10</b>		

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>9,41</b>	<b>6,80</b>	<b>73,20</b>	<b>391,10</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>31,41</b>	<b>31,15</b>	<b>163,05</b>	<b>1 078,20</b>		

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	200	5,80	6,50	21,80	205,00	302	2017
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	35,60	187,00	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,60</b>	<b>19,70</b>	<b>87,23</b>	<b>587,00</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,80</b>	<b>11,20</b>	<b>70,70</b>	<b>408,00</b>		
<b>Всего:</b>	<b>780</b>	<b>22,40</b>	<b>30,90</b>	<b>157,93</b>	<b>995,00</b>		

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	90	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,88</b>	<b>20,40</b>	<b>63,61</b>	<b>535,10</b>		

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>		
<b>Всего:</b>	<b>820</b>	<b>27,49</b>	<b>26,00</b>	<b>138,31</b>	<b>915,30</b>		



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



Утверждаю:



Согласовано:  
МКОУ «ПЛОТНИКОВСКАЯ ЦШ»  
Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>20,11</b>	<b>78,96</b>	<b>573,30</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПЛОШКА 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>10,14</b>	<b>11,39</b>	<b>82,30</b>	<b>471,61</b>		
<b>Всего:</b>	<b>790</b>	<b>28,92</b>	<b>31,50</b>	<b>161,26</b>	<b>1 044,91</b>		

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,50</b>	<b>16,24</b>	<b>74,65</b>	<b>525,50</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	80	6,46	6,40	61,98	332,66		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,56</b>	<b>6,40</b>	<b>90,18</b>	<b>442,96</b>		
<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>27,06</b>	<b>22,64</b>	<b>164,83</b>	<b>968,46</b>		

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



Согласовано:  
Директор



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,60</b>	<b>15,80</b>	<b>78,85</b>	<b>502,00</b>		
<b>ЗАВТРАК II</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>		
<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>27,21</b>	<b>21,40</b>	<b>153,55</b>	<b>882,20</b>		

**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	б	ж	уг	ккал
Итого за период	268,20	273,44	1 553,73	9 711,74
Среднее значение за период	26,82	27,34	155,37	971,17
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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