



СОГЛАСОВАНО:

Директор

И.В. Руденко
И.В. Руденко 01.09.2017



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

И.В. Руденко
И.В. Руденко

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

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

		1 день									
Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	302					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3		2017			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379					
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68						
Подлник											
БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53					
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10						



Согласовано
Директор *М.В. Мухоморова* 01.09.2017

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



Согласовано
Директор МОУ *М. В. В. В.*
О. В. В. В.

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2		100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363		100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303		160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ №685		200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:		642	22,4	18,4	86,9	570,8		
Полдник								
КРУУАССАН № 147		100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379		250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
Итого за прием пищи:		350	12,65	12,80	55,60	368,90		

10-ти дневное меню

для обеспечения бесплотным 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

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27

ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ № 492

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

570

21,03

22,94

77,63

615,65

7

Подпись

ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140

ЧАЙ С САХАРОМ № 685

Итого за прием пищи:

100

8,80

9,60

33,70

226,90

140

2011

250

0,30

0,00

22,00

73,00

685

2011

350

9,10

9,60

55,70

299,90

Согласовано
Директор
Минский областной центр специального образования
И. В. 01.06.25

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

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)

100

10,2/12,9

12,9/13,10

13,3/14,40

175,00/176,6

229/106

2017

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310

200

3,80

5,74

30,68

192,80

310

2017

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №66

200

0,30

0,00

15,20

60,00

686

2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

50

3,95

0,50

21,15

116,33

6

Итого за прием пищи:

550

18,25/20,95

19,14/19,34

80,33/81,43

544,13/545,73

Подлинник

БУЛОЧКА С ДОБНАЯ № 146

100

8,90

9,50

31,50

220,10

146

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51

250

0,38

0,00

20,00

83,00

51

Итого за прием пищи:

350

9,28

9,50

51,50

303,10

Согласовано
Директор *М.В. Давыдов*
01.09.2018

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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5 день								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017	
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40			
Подлник								
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53		
Итого за прием пищи:	350	8,80	8,80	52,20	316,80			



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

6 день

Согласовано
Директор МОУ Лицейского ЦОС
Д.В. Давыдов
01.09.25

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

**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, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)		100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363		100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303		160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53		200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6		30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:		620	20,27	23,50	87,69	609,14		
Подпись								
БУЛЮЧКА СДОВНАЯ № 146		100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685		250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
Итого за прием пищи:		350	9,20	9,50	53,50	293,10		

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, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Подлник							
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	250	0,30	0,00	13,50	60,50	685К	2011
Итого за прием пищи:	350	8,60	8,80	45,70	279,30		

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

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363		100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203		170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686		200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6		50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:		550	20,64	21,80	83,75	618,93		
Подпись								
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140		100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389		250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
Итого за прием пищи:		350	9,05	9,85	54,32	386,90		

Согласовано
 Директор *М.И. Мухоморова*
 Директор *М.И. Мухоморова*
 Директор *М.И. Мухоморова*



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

10 день



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	560	20,45	21,2	92,85	569,93		
Поддник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10		

10-ти дневное меню для обеспечения полноценным 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	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.: Делта 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.:Делта принт, 2011. - 584с.