



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ЛЕМЕЖИНСКАЯ СОШ

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	1 День				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Пищевые вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №302		250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №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			
Полдник									
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 бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2 день

Согласовано
Директор
МОУ
ОМ БОДЫЛЕВА
ДИРЕКТОР
МОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

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		
Подлинник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
КРУАССАН № 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:	470	13,25	13,40	69,90	437,30		

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, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		
Подпись							
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	2011
Итого за прием пищи:	350	9,10	9,60	55,70	299,90		

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

Завтрак

4 день		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-туры		Сборник рецептур				
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г									
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 №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		18,25/20,95		19,14/19,34		80,33/81,43		544,13/545,73					
Подпись															
БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 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
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДАМЕНЕВА



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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		
Подпись							
КРУУАССАН № 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

Прием пищи, наименование блюда

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	
Итого за прием пищи:		550	19,06	20,46	77,50	554,06		2017
Подлинник								
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	4,90	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	23,60	87,69	609,14		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 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



Министерство здравоохранения Республики Беларусь Институт питания Уч. запис. № 6155073189/00230 Прием пищи, наименование блюда 8 день						
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						
50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:						
600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Подлинник						
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

Завтрак

Применение пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день								
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)		250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
Итого за прием пищи:		350	9,05	9,85	54,32	386,90		

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, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	250	9,8	11,3	37,8	282,3	653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
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:	550	19,75	19,8	79,75	587,63		
Полдник							
БУЛОЧКА СДРОБНАЯ № 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 бесплатным двухразовым 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	296,77/299,47	306,76/306,96	1383,1/1384,2	9118,29/9119,89
Среднее значение за период	29,6/29,5	30,7/30,7	138,3/138,4	911,8/912,0
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, 2017. - 543с.

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. 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.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.