

Согласовано  
Директор МОУ  
«Земляки»  
Погосова А.В.  
«01» сентября 2022г.

Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Погосова А.В.  
«01» сентября 2022г.

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

**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			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	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	91,1	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>10,3</b>	<b>11,6</b>	<b>93,0</b>	<b>517,4</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>41,9</b>	<b>186,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>13,5</b>	<b>134,9</b>	<b>703,8</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, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>81,9</b>	<b>581,3</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>3,6</b>	<b>14,9</b>	<b>35,9</b>	<b>291,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,0</b>	<b>39,5</b>	<b>117,8</b>	<b>872,9</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	200/5	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Бутерброд с 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	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>11,0</b>	<b>14,5</b>	<b>69,0</b>	<b>573,6</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>	<b>41,3</b>	<b>241,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,5</b>	<b>16,7</b>	<b>110,3</b>	<b>815,1</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>							
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 каркаде с сахаром №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>73,8</b>	<b>570,6</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>41,9</b>	<b>186,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,8</b>	<b>22,1</b>	<b>115,7</b>	<b>757,0</b>		

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

**5 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 геркулесовая с маслом № 302	200	6,0	8,4	36,0	240,5	302	2004
Бутерброд с сыром № 3	50/10/20	8,5	11,6	24,4	262,6	№3'	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>14,8</b>	<b>20,0</b>	<b>75,6</b>	<b>563,1</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	50/20	3,4	14,9	20,9	231,1	1,ТТК № 7	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>3,6</b>	<b>14,9</b>	<b>35,9</b>	<b>291,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,4</b>	<b>34,9</b>	<b>111,5</b>	<b>854,7</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом №175	200/5	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>8,4</b>	<b>17,4</b>	<b>78,8</b>	<b>567,4</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,0	22,5	109,0	ГТК № 8,9,10	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>252</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>37,7</b>	<b>169,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,5</b>	<b>18,4</b>	<b>116,5</b>	<b>736,4</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>25,4</b>	<b>17,8</b>	<b>70,5</b>	<b>521,5</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>4,1</b>	<b>15,2</b>	<b>39,7</b>	<b>363,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,5</b>	<b>33,0</b>	<b>110,2</b>	<b>885,1</b>		



**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			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная вязка №302	200	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004
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	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>11,4</b>	<b>11,0</b>	<b>91,3</b>	<b>531,6</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
Бутерброд с 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>3,5</b>	<b>7,3</b>	<b>46,0</b>	<b>307,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,9</b>	<b>18,3</b>	<b>137,3</b>	<b>839,4</b>		

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

9 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
					139,5	390	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	164,8	125/128	2011
Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128	150	3,1	7,4	21,6	13,2	593	2004
Соус томатный №593	30	0,2	0,7	1,5	60,5	685	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	479,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>21,2</b>	<b>72,2</b>			
<b>2-й Завтрак</b>							
					109,0	ТТК № 8,9,10	
Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,0	22,5	59,3	376	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	168,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>1,9</b>	<b>1,0</b>	<b>39,8</b>	<b>647,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,4</b>	<b>22,2</b>	<b>112,0</b>			

**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			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	200	20,4	25,3	36,5	289,0	492	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>24,8</b>	<b>25,9</b>	<b>81,0</b>	<b>577,5</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>252</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>37,7</b>	<b>169,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,9</b>	<b>26,9</b>	<b>118,7</b>	<b>746,5</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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	195,0	245,5	1 184,9	7 858,7
Среднее значение за период	19,5	24,6	118,5	785,9

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.