

Согласовано
Директор МОУ
"Земледельческое сообще-
ние"
И.В. Котедрашова
« 09 » 01 2024 г.

Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
« 09 » 01 2024 г.



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

2024

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 рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Вареники с картофелем п/ф промышленного производства с соусом сметанным | 200/30 | 15.2 | 18.5 | 38.5 | 345.0 | 443/600 | 2011 |
| Бутерброд с повидлом № 1 | 40/30 | 3.0 | 0.5 | 27.5 | 152.3 | 1 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 60.0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 522 | 18.5 | 19.0 | 81.2 | 557.3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1.8 | 1.9 | 41.9 | 186.4 | | |
| Всего за день: | | 20.3 | 20.9 | 123.1 | 743.7 | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая №174 | 200 | 11.3 | 14.4 | 29.0 | 283.0 | 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 | 91.9 | ТТК№6 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.6 | 0.6 | 6.5 | 43.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 17.4 | 18.8 | 83.7 | 569.9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/20 | 3.4 | 14.9 | 20.9 | 231.1 | 1,ТТК№7 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 60.5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 285 | 3.6 | 14.9 | 35.9 | 291.6 | | |
| Всего за день: | | 21.0 | 33.7 | 119.6 | 861.5 | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 90 | 10.5 | 11.6 | 15.6 | 206.0 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 150 | 5.3 | 5.7 | 33.2 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 19.1 | 17.5 | 83.5 | 564.3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 2.5 | 2.2 | 41.3 | 241.5 | | |
| Всего за день: | | 21.6 | 19.7 | 124.8 | 805.8 | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0.5 | 0.4 | 7.7 | 37.0 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15.3 | 19.0 | 31.5 | 385.0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде № 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 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19.0 | 19.6 | 73.7 | 574.4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1.8 | 1.9 | 41.9 | 186.4 | | |
| Всего за день: | | 20.8 | 21.5 | 115.6 | 760.8 | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица тушеная в соусе №290/593 | 100 | 10.0 | 11.5 | 5.5 | 167.0 | 290/593 | 2011/2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая № 341 | 150 | 6.1 | 4.8 | 27.8 | 178.2 | 341 | 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: | 505 | 19.3 | 16.5 | 67.8 | 495.1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 50/20 | 3.4 | 14.9 | 20.9 | 231.1 | 1,ТТК № 7 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 60.0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 292 | 3.7 | 14.9 | 36.1 | 291.1 | | |
| Всего за день: | | 23.0 | 31.4 | 103.9 | 786.2 | | |

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 рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 90/30 | 10.4 | 11.9 | 11.2 | 200.0 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 150 | 5.3 | 5.7 | 33.2 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 532 | 19.0 | 17.8 | 79.1 | 558.3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье) | 30 | 1.8 | 1.9 | 22.5 | 109.0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 58.0 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 252 | 2.0 | 1.9 | 37.5 | 167.0 | | |
| Всего за день: | | 21.0 | 19.7 | 116.6 | 725.3 | | |

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 | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 200 | 12.0 | 14.6 | 29.1 | 242.1 | 311 | 2004 |
| Кофейный напиток с молоком №692 | 200 | 2.5 | 3.6 | 28.7 | 152.0 | 692 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 6.5 | 43.0 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 17.9 | 18.8 | 83.8 | 529.0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 4.1 | 15.2 | 39.7 | 363.6 | | |
| Всего за день: | | 22.0 | 49.2 | 123.5 | 892.6 | | |

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 рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтеля рыбная с томатным соусом | 90/30 | 10.5 | 10.1 | 12.2 | 169.0 | 239 | 2011 |
| Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128 | 150 | 3.0 | 6.2 | 24.3 | 167.0 | 125/128 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 60.5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16.7 | 16.5 | 71.0 | 488.4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3.3 | 3.3 | 31.0 | 247.3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 58.0 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 295 | 3.5 | 3.3 | 46.0 | 305.3 | | |
| Всего за день: | | 20.2 | 19.8 | 117.0 | 793.7 | | |

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 рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0.5 | 0.4 | 7.7 | 37.0 | ТТК №1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15.3 | 19.0 | 31.5 | 385.0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 58.0 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19.0 | 19.6 | 73.7 | 571.9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1.8 | 1.9 | 22.5 | 109.0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 60.5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 245 | 2.0 | 1.9 | 37.5 | 169.5 | | |
| Всего за день: | | 21.0 | 21.5 | 111.2 | 741.4 | | |

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 | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом № 175 | 200/5 | 12.2 | 12.5 | 30.5 | 270.8 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3.3 | 3.3 | 31.0 | 247.3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 60.0 | 377 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 507 | 15.8 | 15.8 | 76.7 | 578.1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1.8 | 1.9 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 252 | 2.1 | 1.9 | 37.7 | 169.0 | | |
| Всего за день: | | 17.9 | 17.7 | 114.4 | 747.1 | | |

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 | 208.8 | 255.1 | 1 169.7 | 7 858.1 |
| Среднее значение за период | 20.9 | 25.5 | 117.0 | 785.8 |

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. Лапшиной. - 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.