

Согласовано

Директор МКОУ "Царевская сан"  
И.И. Шихурова

« 09 » 01 2023 г.

Утверждаю



Директор ООО "Венера"  
Погосова А.В.

« 09 » 01 2023 г.

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

**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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,6	273,4	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	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>103,1</b>	<b>585,7</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>13,5</b>	<b>15,9</b>	<b>145,0</b>	<b>772,1</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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	100	16,2	20,8	15,1	247,7	294	2011
Пюре из бобовых ( горох ) № 199	180	15,6	7,8	40,0	291,4	199	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>35,8</b>	<b>28,9</b>	<b>94,6</b>	<b>691,0</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>39,4</b>	<b>43,8</b>	<b>130,5</b>	<b>982,6</b>		

**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,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Птица тушеная в соусе № 290/593	120	14,8	13,8	4,2	200,4	290/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,6	6,8	39,8	206,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,2	24,3	114,8	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>25,2</b>	<b>20,8</b>	<b>83,1</b>	<b>580,9</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>27,7</b>	<b>23,0</b>	<b>124,4</b>	<b>822,4</b>		

**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			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,1	0,1	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17,6	21,8	51,0	472,0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>22,1</b>	<b>85,6</b>	<b>637,0</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>23,4</b>	<b>23,1</b>	<b>127,5</b>	<b>823,4</b>		

**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,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	250	7,5	10,5	45,0	300,6	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	№2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>11,1</b>	<b>17,8</b>	<b>90,8</b>	<b>607,9</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 №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	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 12-18 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 №175	250/5	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с маслом и 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>550</b>	<b>9,7</b>	<b>19,9</b>	<b>86,4</b>	<b>632,6</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,0	22,5	109,0	ТТК № 8,9,10	
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>11,8</b>	<b>20,9</b>	<b>124,1</b>	<b>801,6</b>		

**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,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17,8	14,2	8,8	212,6	297/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,3	5,7	33,3	213,8	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>572</b>	<b>28,4</b>	<b>20,1</b>	<b>76,8</b>	<b>578,3</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>32,5</b>	<b>35,3</b>	<b>116,5</b>	<b>941,9</b>		



**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,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,6	14,2	10,8	155,0	390	2011
Картофель отварной или пюре картофельное №	180	3,7	7,8	25,9	197,7	125/128	2011
Соус томатный №593	40	0,2	0,7	1,8	16,5	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,4</b>	<b>23,0</b>	<b>77,8</b>	<b>544,5</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и 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>24,9</b>	<b>30,3</b>	<b>123,8</b>	<b>852,3</b>		

**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			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, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,1	0,1	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17,6	21,8	51,0	472,0	291	2011
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>585</b>	<b>21,5</b>	<b>22,1</b>	<b>87,9</b>	<b>635,8</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 № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>1,9</b>	<b>1,0</b>	<b>39,8</b>	<b>168,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,4</b>	<b>23,1</b>	<b>127,7</b>	<b>804,1</b>		

**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,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая № 311	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
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>12,1</b>	<b>11,1</b>	<b>96,1</b>	<b>554,5</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>14,2</b>	<b>12,1</b>	<b>133,8</b>	<b>723,5</b>		

**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**

<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	
Итого за весь период	229,2	262,4	1 264,8	8 378,6
Среднее значение за период	22,9	26,2	126,5	837,9

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур 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.