

Согласовано

МОУ "Царевская
школа-детский сад № 10
Царевская с/пш

И.И. Шиндурова

« 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 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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	540	10,3	11,6	93,0	517,4		
2-й Завтрак							
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:		12,1	13,5	134,9	703,8		

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							
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Пюре из бобовых (горох) № 199	150	12,9	6,5	33,3	242,8	199	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	30,8	25,4	81,6	617,7		
2-й Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	285	3,6	14,9	35,9	291,6		
Всего за день:		34,4	40,3	117,5	909,3		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица тушеная в соусе № 290/593	100	12,3	11,5	3,5	167,0	290/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	505	20,9	17,4	71,0	524,6		
2-й завтрак							
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:		23,4	19,6	112,3	766,1		

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, 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	
Итого за прием пищи:	515	19,0	21,1	73,8	570,6		
2-й Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,0	41,9	186,4		
Всего за день:		20,8	22,1	115,7	757,0		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	200	6,0	8,4	36,0	240,5	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	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	502	9,6	15,7	82,2	547,8		
2-й Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	285	3,6	14,9	35,9	291,6		
Всего за день:		18,4	34,9	111,5	854,7		

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			
Завтрак							
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 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
Итого за прием пищи:	500	8,4	17,4	78,8	567,4		
2-й Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	252	2,1	1,0	37,7	169,0		
Всего за день:		10,5	18,4	116,5	736,4		

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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	532	25,4	17,8	70,5	521,5		
2-й завтрак							
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:		29,5	33,0	110,2	885,1		

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			
Завтрак							
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	139,5	390	2011
Картофель отварной или пюре картофельное №	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Соус томатный №593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	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	
Итого за прием пищи:	520	19,5	21,2	72,2	492,8		
2-й завтрак							
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
Итого за прием пищи:	295	3,5	7,3	46,0	307,8		
Всего за день:		23,0	28,5	118,2	800,6		

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	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК №1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	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	
Итого за прием пищи:	515	24,8	25,9	81,0	577,2		
2-й Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	245	1,9	1,0	39,8	168,3		
Всего за день:		26,7	26,9	120,8	745,5		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	540	11,4	11,0	91,3	531,6		
2-й Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	252	2,1	1,0	37,7	169,0		
Всего за день:		13,5	12,0	129,0	700,6		

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	212,3	249,2	1 186,6	7 859,1
Среднее значение за период	21,2	24,9	118,7	785,9

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.