

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Д. Дос, Союз-К
Кисинев Р. Г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



Михайловская Елена
Бересурова

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

Согласовано:
Директор

100,000-1000
Kernell R.P.

Директор

Директор

Директор Д. В. Терсудов

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,50	4,57	20,50	145,80	303	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	530	16,44	15,37	63,91	471,68		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН № 16	90	5,85	17,10	46,80	369,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	220	0,11	0,00	31,02	121,33	360	2011
Итого за прием пищи:	310	5,96	17,10	77,82	490,33		
Всего:	840	22,40	32,47	141,73	962,01		

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

Утверждаю:

Д.С.Соловьев

Хисмиев Д.Т.

Согласовано:

Директор

И.И.Курасов

2 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 №175	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,06	9,40	18,30	170,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	600	15,24	20,22	82,30	519,00		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ № 17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
Итого за прием пищи:	300	10,90	6,48	74,74	377,60		
Всего:	900	26,14	26,70	157,04	896,60		

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

Утверждаю:

ООО "Сотей-С"
Кочетков В.Р.

Согласовано:

Директор

Ирина Александровна...
И.А. Персеева

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	90	10,90	10,30	12,00	182,50	455	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 128	130	3,60	4,60	22,90	133,30	128	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	530	18,60	15,60	68,75	477,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ №18	100	12,50	8,80	37,60	282,00	18	
СОК ФРУКТОВЫЙ № 389	200	0,20	0,20	27,50	112,70	389	2017
Итого за прием пищи:	300	12,70	9,00	65,10	394,70		
Всего:	830	31,30	24,60	133,85	872,20		

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

Утверждаю:

ООО, ООО-К

Киселев В.П.

Согласовано:

Директор

Ивановская И.И.
Писарева

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,20	32,40	345,80	492	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	68	
Итого за прием пищи:	500	19,94	19,78	68,23	539,80		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН ТТК № 16	90	5,85	17,10	46,80	369,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	220	0,11	0,00	31,02	121,33	360	2011
Итого за прием пищи:	310	5,96	17,10	77,82	490,33		
Всего:	810	25,90	36,88	146,05	1 030,13		

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

Утверждаю:

ООО "Солж-К"
Киселев Р.Г.

Согласовано:

Директор

Курсанова
Алексеева

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	500	18,92	20,07	77,76	564,78		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОШКОЙ № 19	100	6,70	3,60	43,80	237,00	19	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
Итого за прием пищи:	300	10,90	7,98	59,74	337,60		
Всего:	800	29,82	28,05	137,50	902,38		

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

Утверждаю:

ООО, Союз - К
Хисмиев Д.Г.

Согласовано:

Директор

Хисмиев Д.Г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	200	5,80	6,50	19,80	186,00	181	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	5,00	4,40	27,56	156,00	2	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
Итого за прием пищи:	600	15,60	15,88	77,60	511,00		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ № 17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	300	6,80	2,10	87,00	387,30		
Всего:	900	22,40	17,98	164,60	898,30		

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

Утверждаю:

ООО "Солж-К"

Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Журикова С.И.
М.П. Терещенкова

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,50	4,57	20,50	145,80	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	560	19,67	19,59	66,51	543,68		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОШКОЙ № 19	100	6,70	3,60	43,80	237,00	19	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	7,20	3,70	71,20	349,60		
Всего:	840	26,87	23,29	137,71	893,28		

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

Утверждаю:

ООО „Солнышко“

Киселев В.П.

Согласовано:

Директор

Курсаев Алексей Сергеевич
Пересудов

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Итого за прием пищи:	500	19,14	20,05	83,16	589,08		
ПОЛДНИК							
КРУАССАН ТТК № 16	90	5,85	17,10	46,80	369,00	16	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	220	0,11	0,00	31,02	121,33	360	2011
Итого за прием пищи:	310	5,96	17,10	77,82	490,33		
Всего:	810	25,10	37,15	160,98	1 079,41		

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

Утверждаю:

ООО, «Сол-К»

Кисилев Р.Р.

Согласовано:

Директор

Куликовская СШ
Жуковская СШ
В. Версудов

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	200	14,50	14,65	24,40	276,50	289	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200	0,18	0,02	15,00	60,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	6	
Итого за прием пищи:	510	19,18	15,27	65,25	466,50		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ № 17	100	6,70	2,10	58,80	277,00	17	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 692	200	4,20	4,38	15,94	100,60	692	
Итого за прием пищи:	300	10,90	6,48	74,74	377,60		
Всего:	810	30,08	21,75	139,99	844,10		

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

Утверждаю:  *Киселев Н. П.*

Согласовано:  *Директор МКОУ Кузнецкая*

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	90	11,60	9,80	5,90	119,00	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная.,огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	68	
Итого за прием пищи:	550	19,70	17,30	84,05	526,30		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ №18	100	12,50	8,80	37,60	282,00	18	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	13,00	8,90	65,00	394,60		
Всего:	850	32,70	26,20	149,05	920,90		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	272,71	275,07	1 468,50	9 299,31
Среднее значение за период	27,27	27,51	146,85	929,93
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.