

Согласовано



Утверждаю



**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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18.5</b>	<b>19.0</b>	<b>81.2</b>	<b>557.3</b>		
<b>Полдник</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>20.3</b>	<b>20.9</b>	<b>123.1</b>	<b>743.7</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>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.4</b>	<b>18.8</b>	<b>83.7</b>	<b>569.9</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<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>21.0</b>	<b>33.7</b>	<b>119.6</b>	<b>861.5</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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19.1</b>	<b>17.5</b>	<b>83.5</b>	<b>564.3</b>		
<b>Полдник</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>21.6</b>	<b>19.7</b>	<b>124.8</b>	<b>805.8</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, 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19.0</b>	<b>19.6</b>	<b>73.7</b>	<b>574.4</b>		
<b>Полдник</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>20.8</b>	<b>21.5</b>	<b>115.6</b>	<b>760.8</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>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.3</b>	<b>16.5</b>	<b>67.8</b>	<b>495.1</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>292</b>	<b>3.7</b>	<b>14.9</b>	<b>36.1</b>	<b>291.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.0</b>	<b>31.4</b>	<b>103.9</b>	<b>786.2</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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>19.0</b>	<b>17.8</b>	<b>79.1</b>	<b>558.3</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>252</b>	<b>2.0</b>	<b>1.9</b>	<b>37.5</b>	<b>167.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.0</b>	<b>19.7</b>	<b>116.6</b>	<b>725.3</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>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.9</b>	<b>18.8</b>	<b>83.8</b>	<b>529.0</b>		
<b>Полдник</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>22.0</b>	<b>49.2</b>	<b>123.5</b>	<b>892.6</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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16.7</b>	<b>16.5</b>	<b>71.0</b>	<b>488.4</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>3.5</b>	<b>3.3</b>	<b>46.0</b>	<b>305.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.2</b>	<b>19.8</b>	<b>117.0</b>	<b>793.7</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

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)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19.0</b>	<b>19.6</b>	<b>73.7</b>	<b>571.9</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>2.0</b>	<b>1.9</b>	<b>37.5</b>	<b>169.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.0</b>	<b>21.5</b>	<b>111.2</b>	<b>741.4</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>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>15.8</b>	<b>15.8</b>	<b>76.7</b>	<b>578.1</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>252</b>	<b>2.1</b>	<b>1.9</b>	<b>37.7</b>	<b>169.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17.9</b>	<b>17.7</b>	<b>114.4</b>	<b>747.1</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	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.