



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



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



Согласовано

Директор

МОУ "Подумская СОШ"

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                     | 60/2         | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 2            |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 | 90/30        | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 307/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                    | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 582          | 19,12            | 16,00   | 71,95       | 512,90                        |              |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                            | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| КРУАССАН № 147                                         | 100          | 8,30             | 8,80    | 32,20       | 218,80                        | 147          |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379                       | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 420          | 12,06            | 12,06   | 62,44       | 387,80                        |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор  
*М.А. Сидорова*  
МОУ "Поддубинская СОШ"

Согласовано  
Директор МОУ "Поддубинская СОШ"  
*И.И. Шандова*

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60           | 0,6              | 0,0     | 1,4         | 8,0                           | 27           |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 200          | 15,10            | 18,00   | 30,20       | 345,80                        | 492          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           | 0                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 18,50   | 68,23       | 519,20                        |              |                  |
| Полдник                                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140                               | 100          | 8,80             | 9,60    | 33,70       | 226,90                        | 140          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                        | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                       | 300          | 9,00             | 9,60    | 48,70       | 284,90                        |              |                  |

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



Утверждаю  
Директор  
Согласовано  
Директор

МБОУ Подгуньковская СОШ  
МБОУ Подгуньковская СОШ  
МБОУ Подгуньковская СОШ

4 день

4 день

| Принем пищи, наименование блюда                                                                    | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |            |             |                               |            |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 229/106    | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                   | 160          | 3,04             | 4,50       | 24,55       | 151,40                        | 310        | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                       | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | * 6        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |            |                  |
| Полдник                                                                                            |              |                  |            |             |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                                                                               | 100          | 8,90             | 9,50       | 31,50       | 220,10                        | 146        |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51                                                                                | 200          | 0,30             | 0,00       | 16,00       | 66,40                         | 51         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 300          | 9,20             | 9,50       | 47,50       | 286,50                        |            |                  |

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



Согласовано  
Директор МОУ "Техникумское СПО" Шанова А.А.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 160          | 10,86            | 11,92   | 27,76       | 206,00                        | 175          |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 2            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:                               | 530          | 16,66            | 16,92   | 82,26       | 488,40                        |              |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КРУАССАН №147                                      | 100          | 8,30             | 8,80    | 32,20       | 218,80                        | 147          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                          | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 300          | 8,60             | 8,80    | 48,20       | 285,20                        |              |                  |

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



Согласовано  
Директор *Иванова*

6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 160          | 7,20             | 8,70    | 33,81       | 211,64                        | 181          |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3      | 35/5/10      | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379   | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за прием пищи:               | 530          | 16,76            | 19,96   | 75,65       | 527,64                        | *            |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140       | 100          | 8,80             | 9,60    | 33,70       | 226,90                        | 140          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| Итого за прием пищи:               | 300          | 9,00             | 9,60    | 48,70       | 284,90                        |              |                  |

[illegible]

Директор

Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)                  | 60           | 0,90             | 4,30         | 3,75         | 57,70                         | 3/88        |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70         | 20,20        | 205,60                        | 455/363     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                             | 150          | 3,99             | 4,50         | 17,72        | 125,90                        | 303         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                       | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,90                         | 6           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                     | <b>560</b>   | <b>16,56</b>     | <b>17,80</b> | <b>72,16</b> | <b>526,50</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                  |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                                                            | 100          | 8,90             | 9,50         | 31,50        | 220,10                        | 146         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                             | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                     | <b>300</b>   | <b>9,10</b>      | <b>9,50</b>  | <b>46,50</b> | <b>278,10</b>                 |             |                  |



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



Утверждаю  
Директор

Согласовано

Директор

Школы №4  
г. Подмуковская  
СОШ

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363 | 90/30        | 11,30            | 12,10   | 14,60       | 205,60                        | 294/363      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                       | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | 203          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                           | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                      | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 500          | 17,67            | 18,10   | 72,49       | 532,20                        | *            |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140                            | 100          | 8,80             | 9,60    | 33,70       | 226,90                        | 140          |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                               | 200          | 0,20             | 0,20    | 16,50       | 112,70                        | 389          |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 300          | 9,00             | 9,80    | 50,20       | 339,60                        |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор  
*М.А. Мамонтова*  
МБОУ "Подкумурская СОШ"

Согласовано  
Директор  
*М.А. Мамонтова*  
МБОУ "Подкумурская СОШ"

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША вязкая МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653 | 200          | 7,8              | 9,0     | 30,2        | 225,8                         | 653          |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3                   | 50           | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                               | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 510          | 17,75            | 17,50   | 72,15       | 531,13                        |              |                  |
| Полдник                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                            | 100          | 8,90             | 9,50    | 31,50       | 220,10                        | 146          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                       | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 300          | 9,20             | 9,50    | 47,50       | 286,50                        |              |                  |

# 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                       | б             | ж             | уг              | ккал            |
|-----------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Итого за период             | 269,42/271,92 | 277,05/277,25 | 1240,71/1242,81 | 8147,26/8163,96 |
| Среднее значение за период  | 26,9/27,3     | 27,4/27,2     | 124,1/124,3     | 814,7/816,4     |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4               |                 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов 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. Кумы - 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.