

Согласовано

и.о. директора
Н.Н. Родионова

« 9 » января 2023 г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.



« 9 » января 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	590	11,7	14,0	103,1	585,7		
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:		13,5	15,9	145,0	772,1		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	552	35,8	28,9	94,6	691,0		
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:		39,4	43,8	130,5	982,6		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	565	25,2	20,8	83,1	580,9		
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:		27,7	23,0	124,4	822,4		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	585	21,6	22,1	85,6	637,0		
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:		23,4	23,1	127,5	823,4		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	552	11,1	17,8	90,8	607,9		
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 12-18 лет МОУ

6 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 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
Итого за прием пищи:	550	9,7	19,9	86,4	632,6		
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:		11,8	20,9	124,1	801,6		

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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	572	28,4	20,1	76,8	578,3		
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:		32,5	35,3	116,5	941,9		

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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	570	21,4	23,0	77,8	544,5		
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:		24,9	30,3	123,8	852,3		

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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи: .	585	21,5	22,1	87,9	635,8		
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:		23,4	23,1	127,7	804,1		

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			
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	12,1	11,1	96,1	554,5		
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:		14,2	12,1	133,8	723,5		

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

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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 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. 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. 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.