

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



01.09.2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор



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

Утверждено



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

Здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано



1 Вариант

I Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
КОШЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1	9	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	18,48	17,81	82,30	550,76		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК №57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40	70,50	397,00		

Согласовано

обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

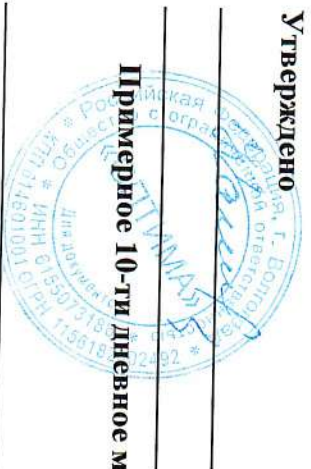
Согласовано

Директор «МКУ «Великолучский центр
«Здравоохранения» И.В. Давыдов

Согласовано с ограниченными возможностями

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2. Вариант								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8		200	7,60	6,80	25,50	193,60	ТТК №8	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9		35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10		200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:		500	18,00	16,00	78,10	528,60		
Полдник								
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55		100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:		300	5,18	12,00	36,00	268,00		

Утверждено



Согласовано



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

3 Вариант

3 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	520	19,00	19,00	70,91	529,64		
Подлник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	300	5,10	7,90	72,20	377,70		

Утверждено



Согласовано

Согласовано
Заведующий / СВ. Писарев

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34	150/50	10,26	12,80	36,30	301,40	ТТК №34	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	16,06	16,60	75,30	517,90		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50		ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	8,20	9,40	70,70	60,00		

Согласовано

Примерное 10-ти дневное

Согласовано

Менеджер / СВ Менеджмент

Ограниченными возможностями

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)		90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36		160	3,2	5,8	26	169,7	ТТК №36	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19		200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:		500	19,6/17,4	18,1/17,15	79,1/75,9	546,2/525,6		
Подлник								
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55		100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
Итого за прием пищи:		300	5,18	12,00	36,00	268,00		

Утверждено

Согласовано



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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	560	18,00	17,80	74,00	526,90		
Подлник							
БУЛОЧКА СДОВНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК № 19	
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40	70,50	397,00		

Утверждено

Согласовано



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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7								
		60	0,96	2,60	6,06	58,20	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31								
		200	13,26	16,58	26,63	288,21	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44								
		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5								
		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:								
		510	18,20	19,48	72,79	522,81		
Полдник								
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55								
		100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15								
		200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:								
		300	5,30	12,00	36,20	270,00		



Утверждено



Примерное 10-ти дневное меню

Здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано

С.И. Печенкина
П.В. Печенкина

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25		100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26		180	12,60	15,60	32,60	317,50	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19		200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		530	17,50	16,00	73,60	501,40		
Полдник								
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56		70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
Итого за прием пищи:		300	3,68	6,30	77,30	375,80		

Утверждено



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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	200	4,80	5,70	27,90	182,50	ТТК №37		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	600	15,60	16,80	84,50	555,70			
Подлунник								
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57		
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК № 19		
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40	70,50	397,00			

Согласовано



Утверждено



Согласовано

С. В. Плещинский
Директор

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	18,99	19,50	72,72	537,80		
Подлник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого	6	ж	уг	ккал			
Итого за период	217,97/215,77	248,69/247,74	1172,92/1169,72	7720,21/7699,61			
Среднее значение за период	21,8/21,58	24,87/24,77	117,29/116,97	772,02/769,96			
Соотношение пищевых веществ	1	1	4				