



Директор МОУ СОШ 2 г. Краснодара  
*И.В. Киселева*

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

2023



Директор ООО "Венера" Потосова А.В.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Ши из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,5</b>	<b>22,7</b>	<b>122,5</b>	<b>799,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>180,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,7</b>	<b>25,1</b>	<b>159,9</b>	<b>980,2</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,7</b>	<b>27,2</b>	<b>121,8</b>	<b>773,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>125,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,0</b>	<b>27,8</b>	<b>149,0</b>	<b>899,3</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>24,4</b>	<b>20,8</b>	<b>127,0</b>	<b>717,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие №388	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,3	18,1	88,3	398,0	398	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,3</b>	<b>20,5</b>	<b>112,2</b>	<b>524,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,7</b>	<b>41,3</b>	<b>239,2</b>	<b>1 242,2</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из пшеницы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,8</b>	<b>28,3</b>	<b>125,2</b>	<b>811,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром №376	180	0,2	0,0	13,5	55,4	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>181,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,0</b>	<b>30,7</b>	<b>162,6</b>	<b>992,9</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	4,8	6,2	28,0	180,6	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,9</b>	<b>29,7</b>	<b>117,9</b>	<b>762,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1/2011	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,6</b>	<b>35,0</b>	<b>154,3</b>	<b>972,6</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Пицца, тушенная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,7</b>	<b>27,9</b>	<b>98,8</b>	<b>761,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Яблоко печеное № 372	100	0,4	0,4	24,9	108,0	338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>168,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,4</b>	<b>28,3</b>	<b>138,9</b>	<b>929,0</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	302	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,8</b>	<b>28,3</b>	<b>119,9</b>	<b>786,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,3</b>	<b>31,8</b>	<b>159,4</b>	<b>991,1</b>		



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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Обед					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)		60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103		200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492		200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349		200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный		40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>29,1</b>	<b>28,2</b>	<b>120,4</b>	<b>787,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Бутерброд с маслом №1/2011		20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Напиток из плодов шиповника №398		180	0,6	0,3	18,0	88,3	398	2011
Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>305</b>	<b>2,4</b>	<b>5,4</b>	<b>36,7</b>	<b>218,3</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>31,5</b>	<b>33,6</b>	<b>157,1</b>	<b>1 005,7</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Пи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тертели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>123,6</b>	<b>805,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>206,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,4</b>	<b>31,0</b>	<b>165,2</b>	<b>1 011,9</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваннный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,8</b>	<b>22,1</b>	<b>120,9</b>	<b>725,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1/2011	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>189,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,7</b>	<b>27,2</b>	<b>154,4</b>	<b>914,9</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	б	ж	ул	ккал
Итого	6	ж	ул	ккал
Итого за период	292,3	311,5	1 640,0	9 939,8
Среднее значение за период	29,2	31,1	164,0	994,0

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуряхин И.М., Тутельян В.А.