



12.01.2012



12.01.2012

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием обучающихся с ограниченными возможностями
возрастной группы 7-11 лет

Серждаю

Директор

Т.Н. Каленкина

Прием пищи, наименование блюда

2 день

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С

5,12

5,6

10,84

ТК №54-7С

2022

КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363

9,00

8,70

20,20

455/363

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134

5,30

8,90

34,50

ТТК №134

ЧАЙ С САХАРОМ № 685

0,20

0,00

15,00

685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

2,37

0,30

14,49

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

1,88

0,30

12,40

7

Итого за прием пищи:

23,87

23,80

107,43

705,80



Согласовано

Директор

И.В. Давыдов

12.01.22

Согласовано
 3 день
 12.01.2022

Согласовано
 3 день
 12.01.2022

Согласовано
 3 день
 12.01.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	200	5,97	7	24,34	196,6	ТК №54-8С	2022
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ГУШЕНАЯ 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	730	24,24/26,74	23,9/24,1	108,54/110,64	726,03/742,73		

срочно

Директор

М.А. Оптим

Канцелярия Т.П. 18.01.2022



4 день

Согласовано

Директор

М.А. Оптим, Александровская

18.01.2022



Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Помидор соленый или помидор свежий) №27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С		2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492		
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7		
Итого за прием пищи:	720	24,89	25,20	100,20	700,30			

Серждаю

Директор

В.И.Иванова
Канцелярия
12.01.2022

Согласовано

Директор

И.И.Иванова
12.01.2022

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/СД)	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или огурец свежий) №1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	I	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	25,51	27,06	102,43	756,77		

Верджано
 Директор
 ООО «ИМА» «ОПТИМА»
 Канемичко Т. П. 12.01.2022

Согласовано

Директор
 Александров
 12.01.2022

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6		10,84	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	11,30	12,10		14,60	ТК №294/363	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5Г	150	4,43	5,25		30,45	54/5г	2022
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00		16,00	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,16	0,40		19,32	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30		12,40	7	
Итого за прием пищи:	740	26,19	23,65		103,61		

Сергеев
 Канцелярия
 12.01.2022



Согласовано
 Александров
 12.01.2022



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60	0,9	0,10	5,10	24,40	2	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	750	26,00	27,06	106,69	776,17		

утверждаю

Директор

Светлана Коптима
Коптима Т. А.



Согласовано

Директор

Александровская
Александровская
12.01.2017



8 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,9	10,90	13,5	205,6	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК 686	2011
Итого за прием пищи:	730	23,87	24,0	106,53	723,7		

Серждао

Директор

А.В. Митин

Канцелярия



Согласовано

Директор

И.И. Давыдов

Школа № 104, Александровская ул. Д. № 9А

9 день

12.01.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134	150	5,30	8,90	34,50	182,30	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	730	23,39	23,80	116,46	710,00		

срочно

Директор

Ирина Николаевна
Ирина Николаевна



10 день



Согласовано
Директор
Ирина Николаевна
Ирина Николаевна

Премии, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5Г	150	4,43	5,25	30,45	187,10	54/5Г	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	730	26,98	23,75	104,64	758,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	248,71/251,21	246,26/246,5	1057,06/1059,16	7303,66/7320,36
Среднее значение за период	24,9/25,1	24,6/24,7	105,7/105,9	730,4/732,03
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. 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.

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.