

Согласовано:
И.о. директора МКОУ «Безымянская СШ»

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



Камышникова Е.М./
29.12.2023



Олейникова О.В./
29.12.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации дополнительного бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на 28 рублей

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,71	12,1	85,8	101	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
Итого за приём пищи:	495	4,87	3,03	41,58	215,8		

<i>Неделя: первая День: вторник</i>							
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,11	10,72	32,38	251	181	2015
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
Итого за приём пищи	450	8,98	11,04	59,08	366,14		

<i>Неделя: первая День: среда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
Итого за приём пищи:	480	5,26	5,34	54,39	292,75		

<i>Неделя: первая День: четверг</i>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,9	5,1	19,7	149	120	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
Итого за приём пищи	450	8,77	5,42	34,18	279		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>								
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	10,67	11,52	60,04	384	173	2015
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	450	13,54	11,84	86,74	499,14		

<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Итого за приём пищи:	480	5,26	5,34	54,39	292,75		

<i>Неделя: вторая День: вторник</i>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17	118,3	103	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	495	5,56	3,16	46,48	248,3		

<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
	Каша пшеничная вязкая молочная	200/5	5,67	5,28	37,44	220	182	2016
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	450	8,54	5,6	64,14	335,14		

<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,5	102	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Итого за приём пищи	502	8,42	5,59	46,22	280,5		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецепту
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
	Макаронник	150	5,96	8,84	38,63	258	207	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	365	6,03	8,86	53,63	318		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
дети с 12 лет и старше					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	495	4,87	3,03	41,58	215,8
2	450	8,98	11,04	59,08	366,14
3	480	5,26	5,34	54,39	292,75
4	450	8,77	5,42	34,18	279
5	450	13,54	11,84	86,74	499,14
6	480	5,26	5,34	54,39	292,75
7	495	5,56	3,16	46,48	248,3
8	450	8,54	5,6	64,14	335,14
9	502	8,42	5,59	46,22	280,5
10	365	6,03	8,86	53,63	318
Итого за весь период	4 617	75,23	65,22	543,61	3 142,38
Среднее значение за период	461,7	7,52	6,52	54,36	314,23

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Сборник технических нормативов

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Сборник технических нормативов.

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640с./