

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



Камышникова Е.М./
29.12.2023

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



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 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У				
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>								
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,6	2,17	9,7	68,6	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:	445	4,47	2,49	39,18	198,6			

<i>Неделя: первая День: вторник</i>								
Каша вязкая молочная манная	150/5	4,58	8,04	24,29	188	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	400	7,45	8,36	50,99	303,4			

<i>Неделя: первая День: среда</i>								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	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:	430	4,87	4,35	52,81	274,8			

<i>Неделя: первая День: четверг</i>								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	3,8	14,8	112	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	395	7,27	4,12	44,28	242			

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>								
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150/5	8,07	8,71	45,4	291	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	400	10,9	9,03	72,1	406,14		

<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	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:	430	4,87	4,35	52,81	274,8		

<i>Неделя: вторая День: вторник</i>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,6	94,4	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	445	5,02	2,59	33,08	224,4		

<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
	Каша пшённая вязкая молочная	150/5	4,26	3,96	28,08	165	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	400	7,13	4,28	54,78	280,14		

<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	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	452	7,32	4,54	42,91	250,6		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
	Макаронник	130	5,16	7,66	33,48	224	207	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	345	5,23	7,68	48,48	284		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
Дети с 7 до 11 лет					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	445	4,47	2,49	39,18	198,6
2	400	7,45	8,36	50,99	303,4
3	430	4,87	4,35	52,81	274,8
4	395	7,27	4,12	44,28	242
5	400	10,9	9,03	72,1	406,14
6	430	4,87	4,35	52,81	274,8
7	445	5,02	2,59	33,08	224,4
8	400	7,13	4,28	54,78	280,14
9	452	7,32	4,54	42,91	250,6
10	345	5,23	7,68	48,48	284
Итого за весь период	4 142	64,53	51,79	491,42	2738,88
Среднее значение за период	414,2	6,45	5,18	49,14	273,88

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./