

Согласовано:

Директор МКОУ «Раковская СШ»

Индивидуальный предприниматель:

Соловьева Н.С.

Паластрова Е.В./

31.08.2023

31.08.2023

10-ти дневное меню для обеспечения дополнительным бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы с 12 до 18 лет
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с лимоном	200/15/8	0,2	0,0	15,0	61,6	705	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	43,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	58,9	223,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	6,7	6,8	53,4	302,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	222,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	222,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	6,7	6,8	53,4	302,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Компот из сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	2,9	3,8	48,3	239,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	222,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,0	3,8	43,7	221,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	223,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	122,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	37,9	44,0	477,2	2 402,1
Среднее значение за период	3,79	4,4	47,72	240,2

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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.