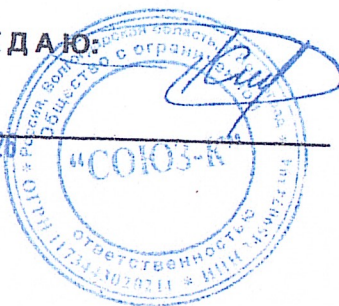


УТВЕРЖДАЮ:

Директор

01.09.2020



СОГЛАСОВАНО:

Директор

01.09.2020



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием (2-й прием пищи)  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 12-18 лет

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | 1 Вариант        |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Пищевые вещества |         |             |                               |             |                  |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем ТК №54-2С | 250          | 5,90             | 6,20    | 12,70       | 138,00                        | ТК № 54-2С  | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639   | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                  | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 490          | 9,42             | 6,6     | 52,38       | 309,9                         |             |                  |

## 2 Вариант

| 2 Вариант                                          |              |                  |         |             |                                |             |                  |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |             |                  |
| 2-й прием пищи                                     |              |                  |         |             |                                |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ТК №54-7С | 250          | 6,40             | 3,50    | 2,30        | 149,50                         | ТК №54-7С   | 2022             |
| Чай с сахаром ТК №376                              | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                          | ТК №376     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                              | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 490          | 9,72             | 3,90    | 36,58       | 295,10                         |             |                  |

## 3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | 3 Вариант        |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Пищевые вещества |         |             |                                |             |                  |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |             |                  |
| 2-й прием пищи                   |              |                  |         |             |                                |             |                  |
| Суп гороховый ТК № 54-8с         | 250          | 8,35             | 5,75    | 20,30       | 166,40                         | ТК №54-8С   | 2022             |
| Чай с сахаром каркаде ТК № 376 а | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                          | ТК № 376 а  | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6            | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 490          | 11,65            | 6,15    | 54,58       | 312                            |             |                  |

## 4 Вариант

| 4 Вариант                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Щи из свежей капусты ТК №54-1с       | 250          | 5,80             | 7,00    | 7,15        | 115,20                        | ТК №54-1С   | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 490          | 9,32             | 7,4     | 46,83       | 287,1                         |             |                  |

5 Вариант

| 5 Вариант                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С | 250          | 5,90             | 7,20    | 17,02       | 157,00                        | ТК №54-3С   | 2022             |
| Чай с сахаром ТК №376               | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №376     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6               | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                | 490          | 9,22             | 7,6     | 51,3        | 302,6                         |             |                  |

## 6 Вариант

| 6 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Суп гороховый ТК № 54-8с         | 250          | 8,35             | 5,75    | 20,30       | 166,40                        | ТК №54-8С   | 2022             |
| Чай с сахаром каркаде ТК № 376 а | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК № 376 а  | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6            | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 490          | 11,65            | 6,15    | 54,58       | 312                           |             |                  |

## 7 Вариант

| 7 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Щи из свежей капусты ТК №54-1с   | 250          | 5,80             | 7,00    | 7,15        | 115,20                        | ТК №54-1С   | 2022             |
| Чай с сахаром и лимоном ТК № 377 | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТК №377     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6            | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 490          | 9,22             | 7,40    | 41,63       | 262,80                        |             |                  |

## 8 Вариант

| 8 Вариант                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем ТК №54-2С | 250          | 5,90             | 6,20    | 12,70       | 138,00                        | ТК № 54-2С  | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639   | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                  | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 490          | 9,42             | 6,60    | 52,38       | 309,90                        |             |                  |

## 9 Вариант

| 9 Вариант                                          |              |                  |         |             |                                |             |                  |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |             |                  |
| 2-й прием пищи                                     |              |                  |         |             |                                |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ТК №54-7С | 250          | 6,40             | 3,50    | 2,30        | 149,50                         | ТК №54-7С   | 2022             |
| Чай с сахаром ТК №376                              | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                          | ТК №376     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                              | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 490          | 9,72             | 3,90    | 36,58       | 295,10                         |             |                  |

## 10 Вариант

| 10 Вариант                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С  | 250          | 5,90             | 7,20    | 17,02       | 157,00                        | ТК №54-3С   | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 490          | 9,42             | 7,6     | 56,7        | 328,9                         |             |                  |

**ИТОГО ПО МЕНЮ:**

|                                     |  |              |              |               |                 |
|-------------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Итого:</b>                       |  | <b>б</b>     | <b>ж</b>     | <b>уг</b>     | <b>ккал</b>     |
| <b>Итого за период:</b>             |  | <b>98,76</b> | <b>63,30</b> | <b>483,54</b> | <b>3 015,40</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b>  |  | <b>9,876</b> | <b>6,33</b>  | <b>48,354</b> | <b>301,54</b>   |
| <b>Соотношение пищевых веществ:</b> |  | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                 |

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

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плус, 2017. - 544с.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)/ Новосибирск 2022. - 584с.