

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 1

Сурова И.А.



"Утверждаю"

ИП Чекунов О.А.

Чекунов О.А.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая №174	200/5	5,6	9,8	30,6	273,2	174	2004
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,0</b>	<b>17,1</b>	<b>76,4</b>	<b>579,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>180,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,2</b>	<b>19,5</b>	<b>113,8</b>	<b>760,7</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом 2 -вариант № 462/593	90/30	9,4	15,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2016
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>18,8</b>	<b>20,8</b>	<b>76,8</b>	<b>553,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>125,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,1</b>	<b>21,4</b>	<b>104,0</b>	<b>679,2</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200/10	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>15,7</b>	<b>87,0</b>	<b>577,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,0</b>	<b>5,1</b>	<b>32,2</b>	<b>185,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,2</b>	<b>20,8</b>	<b>119,2</b>	<b>762,9</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,8</b>	<b>20,8</b>	<b>73,4</b>	<b>479,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,6</b>	<b>2,7</b>	<b>42,0</b>	<b>214,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,4</b>	<b>23,5</b>	<b>115,4</b>	<b>693,7</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Плов из птицы №492	200	20,4	23,3	36,5	389,0	492	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>78,7</b>	<b>578,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,6</b>	<b>29,2</b>	<b>115,1</b>	<b>788,7</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	5,5	14,7	145,9	1	2004
Фрукты свежие (Яблоко) № 338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Чай с молоком № 378	200	1,6	1,6	17,3	87,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>12,1</b>	<b>14,9</b>	<b>69,5</b>	<b>568,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>39,7</b>	<b>166,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,6</b>	<b>15,3</b>	<b>109,2</b>	<b>735,2</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный № 593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>22,6</b>	<b>25,3</b>	<b>77,8</b>	<b>570,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,1</b>	<b>28,8</b>	<b>117,3</b>	<b>775,2</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая вязкая № 302	200	8,1	11,5	40,8	300,0	302	2004
Сыр (порциями) № 97	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>20,9</b>	<b>20,7</b>	<b>79,9</b>	<b>574,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>206,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,8</b>	<b>23,3</b>	<b>121,5</b>	<b>781,2</b>		



9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Фрикадельки из птицы с соусом № 297 /593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Рис припущенный № 305	150	3,6	4,3	36,7	200,0	305	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>24,1</b>	<b>17,7</b>	<b>86,9</b>	<b>580,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>181,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,3</b>	<b>20,1</b>	<b>124,3</b>	<b>762,6</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>8,6</b>	<b>17,4</b>	<b>76,7</b>	<b>568,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>189,7</b>		

<b>Всего за день:</b>	<b>10,5</b>	<b>22,5</b>	<b>110,2</b>	<b>757,8</b>		
<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>199,5</b>	<b>#####</b>	<b>1 220,2</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,0</b>	<b>#####</b>	<b>122,0</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>		

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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.