



"Согласовано"

Директор МОУ *Средняя общеобразовательная школа №1*



"Утверждаю"

ИП Чекунов О.А.

О.А. Чекунов

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ *СШ с Верхнепогорского*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7,0	12,3	38,3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	9,6	18,5	95,3	635		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	223		
Всего за день:		12,6	21,9	139,9	858		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	286	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Итого за прием пищи:	582	24,1	26,5	82,3	666		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,3	0,6	29,0	135		
Всего за день:		25,4	27,1	111,3	801		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак)									
3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250/10	6,9	8,5	42,0	303	311	2004		
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004		
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115				
Итого за прием пищи:	550	17,7	15,2	92,7	605				
II Завтрак									
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46				
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004		
Итого за прием пищи:	342	3,3	8,1	37,8	236				
Всего за день:		21,0	23,3	130,5	841				

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Котлета рыбная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518(520)	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	645	22,7	17,2	96,6	631		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Компот из сухофруктов	180	0,5		28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	3,3	3,4	59,4	280		
Всего за день:		26,0	20,6	156,0	911		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Плов из птицы	230	23,5	26,8	42,0	447	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	580	29,6	27,8	94,2	685		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3,9	8,3	41,8	262		
Всего за день:		33,5	36,1	136,0	947		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3,7	5,5	19,6	169	1	2004
Каша молочная пшениная вязкая	250	9,5	9,0	29,0	334	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65		
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Итого за прием пищи:	650	15,4	16,7	80,2	655		
II Завтрак							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	322	0,5	0,2	55,2	219		
Всего за день:		15,9	16,9	135,4	874,0		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	100	16,1	15,1	15,1	262	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	565	26,5	24,1	91,3	703		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	4,2	4,8	46,7	246		
Всего за день:		30,7	28,9	138,0	949		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,8	3,8	4,9	60	97	2004
Каша молочная "Геркулес" вязкая	250	10,1	14,4	51,0	375	302	2004
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	567	22,3	23,0	90,9	650		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	248		
Всего за день:		26,0	26,6	139,7	898		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	232	308/735	2004/2002
Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Итого за прием пищи:	675	26,4	21,4	109,1	732		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	332	3,1	3,4	44,8	222		
Всего за день:		29,5	24,8	153,9	954		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	250	8,3	10,4	43,9	301	ТТК 2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	552	11,0	16,6	101,1	597		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	37,6	234		
Всего за день:		14,2	24,7	138,7	831		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал		
Итого за период		235,4	250,9	1 326,3	8 864,0		
Среднее значение за период		23,5	25,1	132,6	886,4		
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.							
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 584с.							
Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.							
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.							
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.							