

Согласованно

Директор МОУ СОШ

В.И. Бабакин
03.07.2023

01.09.23

Утверждаю
Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

01.09.2023



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

2023

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

1 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 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		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
Гёфтели (2 -вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	286	462/735	2004/2002
Запашная гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Тай 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		

Лист 1

Лист 2

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста свашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла)	100	0,5	0,0	1,9	9	т.24	1996
Уляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	610	16,5	15,7	91,1	583		

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:		19,8	23,8	128,9	819		

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

Восхи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста запаренная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
отлета 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		

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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		

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3,7	5,5	19,6	169	1	2004
Чаша молочная пшеничная 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, лимоном	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		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сотлета 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		

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста свашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла)	100	0,5	0,0	1,9	37	т.24	1996
Уляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	610	15,5	16,5	78,8	551		

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:		19,2	20,1	127,6	799		

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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
Прикадельки 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 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2
Чаша 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
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685
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	244,9	1 326,3	8 743,0	
Среднее значение за период	23,5	24,5	132,6	874,3	

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

Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.