

Сотласова



Утверждаю  
Директор ООО "Венера"

И.И. Свистухов

примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием  
(завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,  
детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

# 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

### Завтрак

Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,6	9,8	30,6	273	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>8,2</b>	<b>16,0</b>	<b>87,6</b>	<b>567</b>		

### II Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром (каркале)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>182</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,4</b>	<b>18,4</b>	<b>125,0</b>	<b>749</b>		

## 2 день

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

## Завтрак

Вареники (2 вариант) с соусом томатным	90/30	13,2	16,2	14,3	257	462/735	2004/2002
Саша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
Тай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Слеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>21,0</b>	<b>23,2</b>	<b>71,4</b>	<b>580</b>		

## II Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>126</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,3</b>	<b>23,8</b>	<b>98,6</b>	<b>706</b>		

## 3 день

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

## Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла квашеная)	60	1,3	0,4	7,7	37	г.24	1996
Уляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Софейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>14,9</b>	<b>93,0</b>	<b>567</b>		

## II Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>2,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,3</b>	<b>185</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,5</b>	<b>20,1</b>	<b>125,3</b>	<b>752</b>		

## 4 день

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

## Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста сванная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
Сотлета рыбная любительская	90	11,7	7,9	13,7	176	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518(520)	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,2</b>	<b>14,7</b>	<b>80,2</b>	<b>530</b>		

## II Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>52,2</b>	<b>239</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>132,4</b>	<b>769</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	т.24	1996
Лов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>78,7</b>	<b>579</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,9</b>	<b>5,4</b>	<b>36,3</b>	<b>211</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,8</b>	<b>29,3</b>	<b>115,0</b>	<b>790</b>		

## 6 день

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

## Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,5	7,6	14,6	136	1	2004
Салат молочная пшеница вязкая	200	7,6	7,2	23,2	267	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>12,3</b>	<b>17,0</b>	<b>69,4</b>	<b>555</b>		

## II Завтрак

Яблоки печенье	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>55,2</b>	<b>219</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,8</b>	<b>17,2</b>	<b>124,6</b>	<b>774</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сотлета рубленая из птицы	90	14,5	13,6	13,6	206	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	735	2002
Яй с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>23,0</b>	<b>21,4</b>	<b>81,0</b>	<b>580</b>		
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)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3,8</b>	<b>39,5</b>	<b>205</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,4</b>	<b>25,2</b>	<b>120,5</b>	<b>785</b>		



В день

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

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста свашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла квашеная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	г.24	1996
Уляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
Запеканка гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>15,2</b>	<b>73,4</b>	<b>487,6</b>		

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)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>207</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,5</b>	<b>17,8</b>	<b>115,0</b>	<b>694,6</b>		

## 9 день

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

## Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста свашенная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	7		
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	200	308/735	2004/2002
Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,1	221	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>22,5</b>	<b>18,5</b>	<b>90,5</b>	<b>578</b>		

## 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)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>37,6</b>	<b>181</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,8</b>	<b>20,9</b>	<b>128,1</b>	<b>759</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
Саша молочная "Дружба"	200	6,6	8,3	35,1	241	ТТК 2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>9,3</b>	<b>14,5</b>	<b>92,3</b>	<b>537</b>		

## II Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,2</b>	<b>5,2</b>	<b>32,1</b>	<b>183</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,5</b>	<b>19,7</b>	<b>124,4</b>	<b>720</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>Итого за период</b>	<b>199,5</b>	<b>209,5</b>	<b>1 220,2</b>	<b>7 498,6</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,0</b>	<b>21,0</b>	<b>122,0</b>	<b>760</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 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. Лапшиной. - 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.