

Согласовано  
Директор МОУ СОШ  
"Красный сад"  
2024г.



Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Погосова А.В.  
2024г.



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, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом	15/30/40	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200	7,6	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>16,2</b>	<b>16,0</b>	<b>80,6</b>	<b>567</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром (каркаде)	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>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>118,0</b>	<b>749</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>							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593	20011/200
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	302	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>18,9</b>	<b>81,3</b>	<b>558</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
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>20,3</b>	<b>19,5</b>	<b>108,5</b>	<b>684</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Вареники из полуфабриката промышленного производства с творогом, соус молочный	200/30	15,2	15,3	38,5	725/596	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	692	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,4	9,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,2</b>	<b>19,3</b>	<b>76,7</b>	<b>570</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	2004
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>2,2</b>	<b>5,2</b>	<b>33,6</b>	<b>189</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>20,4</b>	<b>24,5</b>	<b>110,3</b>	<b>759</b>	

## 4 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, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	10,5	10,1	12,2	169	239	2011
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	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,0</b>	<b>16,9</b>	<b>78,7</b>	<b>523</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
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>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>130,9</b>	<b>762</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Плов из пшеницы	200	15,4	19,0	31,5	385	492	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388	2011
Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>82,0</b>	<b>586</b>		
<b>Полдник</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	338	2011
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>21,9</b>	<b>25,0</b>	<b>118,3</b>	<b>797</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>81,3</b>	<b>529</b>		
<b>Полдник</b>							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>55,2</b>	<b>219</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,2</b>	<b>18,3</b>	<b>136,5</b>	<b>748</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>78,0</b>	<b>564</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
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>22,4</b>	<b>23,4</b>	<b>117,5</b>	<b>769</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем с соусом сметанным	200/30	15,2	18,5	38,5	345	725/600	2004
Бутерброд с повидлом	40/30	3,0	0,2	27,5	169	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18,5</b>	<b>18,7</b>	<b>81,2</b>	<b>574</b>		

**Полдник**

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
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>21,4</b>	<b>21,3</b>	<b>122,8</b>	<b>781</b>		

9 день							Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	37			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7		37	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004	
Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,6	20,6		206	498	2004	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	9,4		116	302	2004	
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2		95	378	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5		92	ТТК 6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>19,0</b>	<b>80,5</b>		<b>523</b>			
<b>Полдник</b>									
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5		46	338	2004	
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>322</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>37,6</b>		<b>181</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>20,9</b>	<b>21,4</b>	<b>118,1</b>		<b>704</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Залепанка рисовая с молоком ступенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	315	2004
Бутерброд с маслом	40/10	3,0	8,5	19,5	169	1	2004
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>17,7</b>	<b>17,2</b>	<b>81,1</b>	<b>566</b>		
<b>Полдник</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	338	2004
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>19,9</b>	<b>22,4</b>	<b>113,2</b>	<b>749</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого за период</b>	<b>202,3</b>	<b>213,5</b>	<b>1 194,1</b>	<b>7 502,0</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,2</b>	<b>21,4</b>	<b>119,4</b>	<b>750,2</b>

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