

Субассорано  
Директор МОУ СОШ  
МОУ СОШ  
г. Красный  
Сад  
2024г.



Утверждено  
Директор ООО "Венера"  
Погосова А.В.  
«Венера»  
2024г.



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

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	15/30/40	8,4	6,2	35,0	236	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>88,3</b>	<b>635</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>223</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,6</b>	<b>21,9</b>	<b>132,9</b>	<b>858</b>	

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом	100/30	12,7	13,2	12,4	222	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,9</b>	<b>21,7</b>	<b>91,8</b>	<b>637</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>135</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>120,8</b>	<b>772</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Вареники из пофабриката промышленного производства с творогом, соус молочный	220/30	16,7	16,8	42,4	412	725/596	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,4	9,5	43	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,7</b>	<b>20,8</b>	<b>80,6</b>	<b>607</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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	338	2011
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>3,2</b>	<b>8,1</b>	<b>39,1</b>	<b>240</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,9</b>	<b>28,9</b>	<b>119,7</b>	<b>847</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы )	100	2,2	0,7	12,8	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Тeftели рыбные с соусом томатным 100/30	100/30	11,7	10,5	13,6	239	2011
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	518(520)	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>21,4</b>	<b>18,9</b>	<b>95,0</b>	<b>623</b>	
<b>II Завтрак</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,3</b>	<b>3,4</b>	<b>59,4</b>	<b>280</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24,7</b>	<b>22,3</b>	<b>154,4</b>	<b>903</b>	

5 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, икра из свежлы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Плов из птицы	230	16,1	21,9	34,7	442	492	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК№ 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,4</b>	<b>22,8</b>	<b>95,2</b>	<b>659</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>3,9</b>	<b>8,3</b>	<b>41,8</b>	<b>262</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,3</b>	<b>31,1</b>	<b>137,0</b>	<b>921</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	250	9,8	10,4	43,9	301	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>640</b>	<b>18,7</b>	<b>20,2</b>	<b>90,1</b>	<b>589</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>55,2</b>	<b>219</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,2</b>	<b>20,4</b>	<b>145,3</b>	<b>808</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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	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	180	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	0,2	19,5	92	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>83,1</b>	<b>589</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>46,7</b>	<b>246</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,1</b>	<b>24,6</b>	<b>129,8</b>	<b>835</b>		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Вареники из пофабриката промышленного производства с картофелем, соус сметанный	220/40	17,0	20,5	42,4	387	725/600
Бутерброд с повидлом	40/30	3,0	0,2	27,5	169	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>20,3</b>	<b>20,7</b>	<b>85,1</b>	<b>616</b>	

**II Завтрак**

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>48,8</b>	<b>248</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24,0</b>	<b>24,3</b>	<b>133,9</b>	<b>864</b>	

9 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, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Котлета рубленая из птицы	100	11,6	12,8	23,0	229	498	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	11,3	139	516	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК№ 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,3</b>	<b>22,0</b>	<b>94,8</b>	<b>617</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)	30	2,4	3,0	21,6	122		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>332</b>	<b>3,1</b>	<b>3,4</b>	<b>44,8</b>	<b>222</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,4</b>	<b>25,4</b>	<b>139,6</b>	<b>839</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	250/30	15,3	10,9	58,0	421	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>552</b>	<b>18,6</b>	<b>19,4</b>	<b>92,7</b>	<b>650</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>3,2</b>	<b>8,1</b>	<b>37,6</b>	<b>234</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,8</b>	<b>27,5</b>	<b>130,3</b>	<b>884</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал
Итого за период	232,2	248,7	1 343,7	8 531,0
Среднее значение за период	23,2	24,9	134,4	853,1

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.