

Согласовано

Директор МОУ СОШ с. Верхнепозоринское

В.В. Попов

"9" января 2024г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Попов А.В.

"9" января 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

2024

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	15/30/40	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	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	18,6	18,5	88,3	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:		21,6	21,9	132,9	858		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	560	21,9	21,7	91,8	637		

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:		23,2	22,3	120,8	772		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Вареники из пофабрикага 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
Итого за прием пищи:	550	19,7	20,8	80,6	607		
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	338	2011
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	39,1	240		
Всего за день:		22,9	28,9	119,7	847		

4 день

Прием пищи, наименование блюда

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, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Тфтели рыбные с соусом томатным 100/30	100/30	11,7	10,5	13,6	188		
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	239	2011
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	518(520)	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	685	2004
Итого за прием пищи:	675	21,4	18,9	95,0	623	ТТК № 6	

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:		24,7	22,3	154,4	903		

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, икра из свеклы)	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	
Итого за прием пищи:	570	21,4	22,8	95,2	659		
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:		25,3	31,1	137,0	921		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	640	18,7	20,2	90,1	589		
II Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	315	0,5	0,2	55,2	219		
Всего за день:		19,2	20,4	145,3	808		

7 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, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
	100	9,2	12,7	0,5	156	337	2004
	180	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	635	19,9	19,8	83,1	589		
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:		24,1	24,6	129,8	835		

8 день

8день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Вареники из пофабриката промышленного производства с картофелем, соус сметанный	220/40	17,0	20,5	42,4	387	725/600	2004
	40/30	3,0	0,2	27,5	169	1	2004
	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
	552	20,3	20,7	85,1	616		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
	30	2,4	3,0	21,6	122		
	310	3,7	3,6	48,8	248		
Итого за прием пищи:							
Всего за день:		24,0	24,3	133,9	864		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	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
Итого за прием пищи:	552	18,6	19,4	92,7	650		
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:		21,8	27,5	130,3	884		

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. 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.