



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки)
обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ *СОШ*
с. Верхнепогоральное

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
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		

Сборник рецептов

4 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	62	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
	100/30	11,7	10,5	13,6	188	239	2011
	180	3,6	7,4	29,2	200	518(520)	2004
	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Чай с сахаром	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	675	21,4	18,9	95,0	623		
Итого за прием пищи:							

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		

Сборник рецептов	2004
------------------	------

7 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 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	
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							
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
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
Итого за прием пищи:	552	20,3	20,7	85,1	616		
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:		24,0	24,3	133,9	864		

9 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	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	
Итого за прием пищи:	620	22,3	22,0	94,8	617		
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:		25,4	25,4	139,6	839		

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 стуженным	250/30	15,3	10,9	58,0	421	315	2004
	40/10	3,0	8,5	19,5	169	1	2004
	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.