

Согласовано
 Директор ООО «Венера»



И. В. Венера

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Российская Федерация
 Воронежская область
 Воронежский район
 Искровский сельсовет
 Директор ООО «Венера»
 Ивана И. В.



Иванова И. В.

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № репер-туры | Сборник репертур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5,78 | 2021/2004 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,9 | 7,4 | 72,2 | 88 | 2011 |
| Котлета рубленая из птицы № 498 | 90 | 10,5 | 11,6 | 20,6 | 206,0 | 498 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные №516 | 150 | 5,3 | 6,2 | 29,3 | 221,0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 780 | 24,4 | 23,7 | 116,2 | 767,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 80,8 | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 54,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,2 | 2,4 | 37,4 | 180,9 | | |
| Всего за день: | | 26,6 | 26,1 | 153,6 | 948,2 | | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая отварная икра из свеколры,) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 200 | 1,5 | 2,2 | 9,7 | 70,0 | 101 | 2011 |
| Пельмени отварные с маслом № 719 | 200 | 19,0 | 22,8 | 39,5 | 440,0 | 719 | 2004 |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 780 | 26,6 | 25,7 | 114,4 | 784,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый (яблочный) №707 | 200 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 1,3 | 0,6 | 27,2 | 125,9 | | |
| Всего за день: | | 27,9 | 26,3 | 141,6 | 909,9 | | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,78 | 2021/2004 |
| Рассольник Ленинградский № 132 | 200 | 2,4 | 3,2 | 16,1 | 108,0 | 132 | 2004 |
| Плов из пшпцы № 492 | 200 | 18,4 | 23,3 | 36,5 | 389,0 | 492 | 2004 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 27,0 | 27,4 | 116,7 | 786,8 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 80,8 | | |
| Фрукты свежие №388 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника №398 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,4 | 86,0 | 398 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,1 | 2,4 | 49,3 | 212,4 | | |
| Всего за день: | | 29,1 | 29,8 | 166,0 | 999,2 | | |

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

4 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,78 | 2021/2004 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной №82 | 200/5 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 82 | 2011 |
| Печень по-строгановски №431 | 100 | 13,6 | 13,6 | 12,0 | 215,0 | 431 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре | 150 | 4,0 | 7,3 | 24,3 | 167,0 | 518/520 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном №686 | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 827 | 26,1 | 25,7 | 103,5 | 726,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 80,8 | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром №685 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 55,4 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,2 | 2,4 | 37,4 | 181,8 | | |
| Всего за день: | | 28,3 | 28,1 | 140,9 | 907,9 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свежлы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 3,8 | 3,2 | 12,4 | 94,0 | 103 | 2011 |
| Гуляш из филе теляны № 337 | 100 | 9,2 | 12,7 | 0,5 | 156,0 | 337 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая №302 | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 | 302 | 2004 |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 25,1 | 23,8 | 112,0 | 747,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 20/5 | 1,4 | 4,7 | 9,2 | 84,4 | 1 | 2011 |
| Сок фруктовый (яблочный) №707 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 707 | 2004 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 2,7 | 5,3 | 36,4 | 210,3 | | |
| Всего за день: | | 27,8 | 29,1 | 148,4 | 957,6 | | |

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

6 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 3,8 | 4,0 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30 | 9,4 | 15,8 | 14,3 | 223,2 | 462/593 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные №516 | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221,0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200/157 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 24,8 | 26,7 | 117,0 | 800,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Чай с сахаром № 685 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 685 | 2004 |
| Яблоко печеное № 372 | 100 | 0,4 | 0,4 | 24,9 | 108,0 | 338 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,6 | 0,4 | 39,9 | 166,0 | | |
| Всего за день: | | 27,4 | 27,1 | 156,9 | 966,7 | | |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,7,8 | 2021/2004 |
| Рассольник Ленинградский № 132 | 200 | 2,4 | 3,2 | 16,1 | 108,0 | 132 | 2004 |
| Плов из птицы № 492 | 200 | 18,4 | 23,3 | 36,5 | 389,0 | 492 | 2011 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,1 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 27,0 | 27,4 | 116,7 | 786,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 80,8 | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Чай с молоком №378 | 180 | 1,5 | 1,1 | 15,6 | 78,0 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 3,5 | 3,5 | 39,5 | 204,4 | | |
| Всего за день: | | 30,5 | 30,9 | 156,2 | 990,4 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

| | | 8 день | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежela отварная, икра из свежлы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 2,3 | 2,2 | 12,4 | 94,0 | 103 | 2011 |
| Тeфтели рыбные с соусом томатным № 239 | 90/30 | 10,5 | 15,1 | 12,2 | 168,0 | 239 | 2011 |
| Картофель отварной или картофельное пюре | 150 | 4,0 | 7,3 | 24,3 | 167,0 | 518/520 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,1 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 23,2 | 25,3 | 116,7 | 733,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 20/5 | 1,4 | 4,7 | 9,2 | 84,4 | 1 | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника №398 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,4 | 86,0 | 398 | 2011 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | | |
| Итого за прием пищи: | 305 | 1,9 | 5,1 | 44,1 | 216,0 | | |
| Всего за день: | | 25,1 | 30,4 | 160,8 | 949,4 | | |

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

9 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свегла отварная, икра из свеглы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,9 | 7,4 | 72,2 | 88 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 90/30 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 200,0 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные №516 | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221,0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 852 | 25,9 | 23,8 | 115,0 | 774,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 80,8 | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый (яблочный) №707 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,9 | 2,6 | 41,6 | 206,7 | | |
| Всего за день: | | 28,8 | 26,4 | 156,6 | 981,2 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 3,8 | 4,0 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| Чахохбили №491 | 100 | 10,1 | 12,3 | 20,4 | 206,0 | 491 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая №302 | 150 | 4,5 | 6,8 | 9,4 | 116,0 | 302 | 2004 |
| Компот из свежих плодов №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 26,0 | 24,1 | 110,4 | 753,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 20/5 | 1,4 | 4,7 | 9,2 | 84,8 | 1 | 2011 |
| Чай с сахаром №685 | 180 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 685 | 2011 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | | |
| Итого за прием пищи: | 305 | 1,9 | 5,1 | 33,5 | 189,7 | | |
| Всего за день: | | 27,9 | 29,2 | 143,9 | 942,7 | | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | |
| Итого | 6 | ж | уг | ккал | | | |
| Итого за период | 279,4 | 283,1 | 1524,9 | 9553,2 | | | |
| Среднее значение за период | 27,9 | 28,3 | 152,5 | 955,3 | | | |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 54с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.