

Согласован
Директор МОУ СОШ

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

202
5r.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
Каппа 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
Итого за прием пиши:	500	16,2	16,0	80,6	567		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром (каркале)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
Итого за прием пиши:	300	2,2	2,4	37,4	182		
Всего за день:		18,4	18,4	118,0	749		

2 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593	20011/200	
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	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	ГТК 6		
Итого за прием пиши:	510	19,8	18,3	94,2	608			
II Завтрак								
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011	
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004	
Итого за прием пиши:	280	1,3	0,6	27,2	126			
Всего за день:		21,1	18,9	121,4	734			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	1,2,3,4,5	
Гречка по-кулешески	200	21,9	25,3	40,1	425	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пиши:	500	25,7	25,7	69,9	567,5		
II Завтрак							
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	15,0	58	685	2004
Итого за прием пиши:	327	2,2	5,2	33,6	189		
Всего за день:		27,9	30,9	103,5	756,5		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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		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 поре 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		
Итого за прием пиши:	585	18,0	16,9	78,7	523				
II Завтрак									
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				
Итого за прием пиши:	300	2,5	2,4	52,2	239				
Всего за день:		20,5	19,3	130,9	762				

4 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	ТГК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Плов из птицы	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		
Итого за прием пиши:	500	19,0	19,6	82,0	586		
II Завтрак							
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
Итого за прием пиши:	305	2,9	5,4	36,3	211		
Всего за день:		21,9	25,0	118,3	797		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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	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
Итого за прием пиши:	590	15,7	18,1	81,3	529		
II Завтрак							
Яблочки печенье	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 пиши:	315	0,5	0,2	55,2	219		
Всего за день:		16,2	18,3	136,5	748		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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 1,2,3,4,5	2021/2004
Гуляш из филе говядины	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	
Итого за прием пищи:	565	19,0	19,6	78,0	564		
II Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	300	3,4	3,8	39,5	205		
Всего за день:		22,4	23,4	117,5	769		

		8 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшенная	200	5,6	10,6	40,7	275	302	2004
Бутерброд с повидлом	30/50	3,3	0,3	32,4	183	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пиши:	500	9,2	10,9	88,3	518		
II Завтрак							
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		
Итого за прием пиши:	300	2,9	2,6	41,6	207		
Всего за день:		12,1	13,5	129,9	725		

		9 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пиши:	530	18,6	19,0	80,5	523		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Чай с сахаром, лимоном	180/15/5	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
Итого за прием пиши:	320	2,3	2,4	37,6	181		
Всего за день:		20,9	21,4	118,1	704		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за период	201,3	211,5	1 207,3	7 493,5
Среднее значение за период	20,1	21,2	120,7	749,4
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лашиной. - М.: Хлебпринформ, 2004. - 640с.				
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Де Ли плюс, 2011. - 584с.				
Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Г. Лашиной. - М.: Хлебпринформ, 2002. - 632с.				
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Де Ли прнт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.				
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М.Хлебпринформ, 1996. - 617с.				