

Согласовано:
Директор ООО "Комбинат питания"
подпись: *Н.А. Мундашева*
расшифровка: *Н.А. Мундашева*
2026г.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
подпись: *Н.А. Мундашева*
расшифровка: *Н.А. Мундашева*
2026г.

Десятидневное меню горячего питания (завтрак и полдник) для детей в возрасте 12-18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении.

1 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3/2017	холодное блюдо	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	200	8,6	11,1	33,5	281
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	550	18,1	22,0	84,1	611
Полдник							
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	1,6	1,4	15,9	81
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,4	9,5	48,6	300
		Всего:		26,5	31,5	132,7	911

2 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
291/2017	горячее блюдо	Плов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	24,9	21,2	80,6	576
Полдник							
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		32,3	29,3	128,3	853

3 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	13,7	16,4	13,1	256
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,2	306
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	37,9	25,6	95,3	758
Полдник							
820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		45,3	33,7	159,4	1101

4 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (лапшевник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250	11,8	16,6	42,2	279
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,3	6,8	23,3	152
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	21.6	24,4	102,5	599

Полдник

	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,0	8,1	42,7	259
		Всего:		28,6	32,5	145,2	858

5 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	100	13,3	12,5	4,8	196
310/2017	гарнир	Картофель отварной	180	4,3	7,0	35,0	211
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,9	20,4	77,0	588

Полдник

	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		32,3	28,5	124,7	865

6 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1/2017	холодное блюдо	Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	10,8	11,7	37,1	284
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	550	18,7	21,4	87,8	588

Полдник

820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		26,1	29,5	151,9	931

7 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
580/2022	горячее блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
309/2017	гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	22,1	18,6	93,8	587

Полдник

	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	1,6	1,4	15,9	81
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,4	9,5	48,6	300
		Всего:		30,5	28,1	142,4	887

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
622/2022	горячее блюдо	Шницель рубленый куриный	100	13,0	12,4	16,2	210
665/2022	гарнир	Рис с овощами	180	4,2	5,3	40,2	216
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,5	18,6	93,4	604

Полдник

	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		31,9	26,7	141,1	881

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
2/2017	холодное блюдо	Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	9,1	10,3	32,5	208
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21,0	96
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	555	18,0	18,5	107,3	584

Полдник

	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,2	42
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,0	8,1	42,9	261
		Всего:		25,0	26,6	150,2	845