

**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая   | 250          | 7.0              | 13.3    | 50.9        | 341.9                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.5         | 45.6                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 114.9                         | ТТК 6       |                  |
| Чай с сахаром каркаде          | 200/15       | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 60.5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:           | 615          | 11.3             | 14.0    | 99.8        | 562.9                         |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Сок фруктовый               | 200        | 1.1         | 0.2         | 19.5         | 83.4         | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные              | 150        | 0.6         | 0.6         | 37.4         | 161.4        | 372 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1.7</b>  | <b>0.8</b>  | <b>56.9</b>  | <b>244.8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>13.0</b> | <b>14.8</b> | <b>156.7</b> | <b>807.7</b> |     |      |

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

**2 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, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 0.8              | 0.2     | 0.2         | 12.7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Гречка по-купечески                                                                                                 | 230          | 25.2             | 29.1    | 46.7        | 488.8                         | ТТК 468         | 2024             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 200          | 0.3              | 0.1     | 10.2        | 43.0                          | ТТК 547         | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 570          | 29.3             | 29.6    | 76.6        | 636.4                         |                 |                  |

**Полдник**

|                                       |            |            |            |             |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50         | 4.0        | 5.0        | 36.0        | 202.0        |     |      |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0.4        | 0.4        | 9.5         | 45.6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде                 | 200/15     | 0.2        | 0.0        | 15.0        | 60.5         | 685 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>365</b> | <b>4.6</b> | <b>5.4</b> | <b>60.5</b> | <b>308.1</b> |     |      |

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

|                       |  |             |             |              |              |  |  |
|-----------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Всего за день:</b> |  | <b>33.9</b> | <b>35.0</b> | <b>137.1</b> | <b>944.5</b> |  |  |
|-----------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--|--|

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

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы      | 100          | 16.2             | 20.8    | 15.1        | 247.8                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные    | 180          | 6.6              | 6.8     | 39.8        | 247.7                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0.3              | 0.0     | 15.2        | 60.0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3.8              | 0.3     | 24.4        | 114.9                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 580          | 26.9             | 27.9    | 94.5        | 670.4                         |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко)      | 150        | 0.6         | 0.6         | 14.2         | 68.4         | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый               | 200        | 1.1         | 0.2         | 19.5         | 83.4         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1.7</b>  | <b>0.8</b>  | <b>33.7</b>  | <b>151.8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>28.6</b> | <b>28.7</b> | <b>128.2</b> | <b>822.2</b> |     |      |

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

**4 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, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 0.5              | 0.1     | 0.1         | 7.6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы                                                                                                       | 230          | 17.6             | 23.9    | 45.1        | 472.2                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 17.3        | 59.3                          | 376             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 585          | 21.2             | 24.2    | 82.0        | 631.0                         |                 |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом          | 30/10      | 2.3         | 7.5         | 14.7         | 135.0        | 1   | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко)      | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200/15/5   | 0.3         | 0.0         | 15.2         | 60.0         | 377 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>360</b> | <b>3.0</b>  | <b>7.9</b>  | <b>39.4</b>  | <b>240.6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>24.2</b> | <b>32.1</b> | <b>121.4</b> | <b>871.6</b> |     |      |

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

**5 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 кукурузная с творогом | 250          | 6.3              | 5.0     | 35.0        | 222.0                         | ТТК 515     | 2025             |
| Бутерброд с маслом и повидлом              | 50/10/25     | 4.0              | 9.0     | 45.0        | 273.0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде                      | 200/15       | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 60.5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                       | 550          | 10.5             | 14.0    | 95.0        | 555.5                         |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко)      | 150        | 0.6         | 0.6         | 14.2         | 68.4         | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый               | 200        | 1.1         | 0.2         | 19.5         | 83.4         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1.7</b>  | <b>0.8</b>  | <b>33.7</b>  | <b>151.8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>12.2</b> | <b>14.8</b> | <b>128.7</b> | <b>707.3</b> |     |      |

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

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант     | 100/30       | 9.4              | 20.9    | 15.9        | 248.0                         | 462/593     | 2004             |
| Каша вязкая гречневая          | 180          | 7.3              | 5.8     | 33.4        | 213.8                         | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0.3              | 0.0     | 14.8        | 60.0                          | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 570          | 20.0             | 26.9    | 83.6        | 613.7                         |             |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50         | 4.0         | 5.0         | 36.0         | 202.0        |     |      |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром                         | 200/15     | 0.1         | 0.0         | 17.3         | 59.3         | 376 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>365</b> | <b>4.5</b>  | <b>5.4</b>  | <b>62.8</b>  | <b>306.9</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>24.5</b> | <b>32.3</b> | <b>146.4</b> | <b>920.6</b> |     |      |

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

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Макароны запеченные с яйцом    | 250          | 12.5             | 10.0    | 46.3        | 365.0                         | 206         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.5         | 45.6                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром                  | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 17.3        | 59.3                          | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 45           | 3.8              | 0.2     | 21.9        | 103.4                         | ТТК№6       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 610          | 16.8             | 10.6    | 95.0        | 573.3                         |             |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50         | 4.0         | 5.0         | 36.0         | 202.0        |     |      |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2011 |
| Чай с молоком                         | 200        | 1.7         | 1.9         | 17.3         | 87.0         | 378 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>350</b> | <b>6.1</b>  | <b>7.3</b>  | <b>62.8</b>  | <b>334.6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>22.9</b> | <b>17.9</b> | <b>157.8</b> | <b>907.9</b> |     |      |

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

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным | 100/30       | 14.8             | 16.7    | 14.4        | 172.0                         | 240/593     | 2011/2004        |
| Картофельное пюре                    | 180          | 3.6              | 10.8    | 30.0        | 220.4                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/5     | 0.3              | 0.0     | 14.8        | 60.0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 570          | 21.7             | 27.7    | 78.7        | 544.3                         |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко)      | 150        | 0.6         | 0.6         | 14.2         | 68.4         | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый               | 200        | 1.1         | 0.2         | 19.5         | 83.4         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1.7</b>  | <b>0.8</b>  | <b>33.7</b>  | <b>151.8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>23.4</b> | <b>28.5</b> | <b>112.4</b> | <b>696.1</b> |     |      |

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

**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, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 0.5              | 0.1     | 0.1         | 7.6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы                                                                                                       | 230          | 17.6             | 23.9    | 45.1        | 472.2                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 17.3        | 59.3                          | 376             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 585          | 21.2             | 24.2    | 82.0        | 631.0                         |                 |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом          | 40/10      | 3.1         | 10.5        | 19.6         | 168.9        | 1   | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко)      | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром               | 200/15     | 0.1         | 0.0         | 17.3         | 59.3         | 376 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>365</b> | <b>3.6</b>  | <b>10.9</b> | <b>46.4</b>  | <b>273.8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>24.8</b> | <b>35.1</b> | <b>128.4</b> | <b>904.8</b> |     |      |

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

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из манной крупы | 250          | 6.8              | 12.1    | 48.1        | 330.6                         | 181         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 60/10/10     | 4.0              | 9.0     | 45.0        | 273.0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/5     | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6                          | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 550          | 11.0             | 21.1    | 108.1       | 665.2                         |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Яблоки печеные              | 150        | 0.6         | 0.6         | 37.4         | 161.4        | 372 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200/15/5   | 0.3         | 0.0         | 15.2         | 60.0         | 377 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>370</b> | <b>0.9</b>  | <b>0.6</b>  | <b>52.6</b>  | <b>221.4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>11.9</b> | <b>21.7</b> | <b>160.7</b> | <b>886.6</b> |     |      |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                                     |
| Итого за весь период       | <b>219.4</b>     | <b>260.8</b> | <b>1,377.8</b> | <b>8,469.3</b>                      |
| Среднее значение за период | <b>21.9</b>      | <b>26.1</b>  | <b>137.8</b>   | <b>846.9</b>                        |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур олюд и кулинарных изделия для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей 2016 - 560 с

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