



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (обед+полдник) обучающимися 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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Пищевые вещества |         |             |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 0,1         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                   | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом                                                                                       | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Капа вязкая гречневая                                                                                               | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 820          | 30,0             | 22,3    | 120,1       | 747,0                         |                 |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Сок фруктовый               | 200        | 1,1         | 0,2         | 19,5         | 83,4         | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные              | 100        | 0,4         | 0,4         | 24,9         | 107,6        | 372 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>44,4</b>  | <b>191,0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>31,5</b> | <b>22,9</b> | <b>164,5</b> | <b>938,0</b> |     |      |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис)                                                                                     | 200          | 1,5              | 2,2     | 9,7         | 70,0                          | 101             | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                           | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203             | 2011             |
| 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         |                  |
| Хлеб пеклеваный                                                                                                     | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 780          | 27,9             | 27,4    | 103,7       | 721,1                         |                 |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1,6         | 2,0         | 14,4         | 80,8         |     |      |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде                 | 180        | 0,2         | 0,0         | 13,5         | 54,4         | 685 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>2,2</b>  | <b>2,4</b>  | <b>37,4</b>  | <b>180,8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>30,1</b> | <b>29,8</b> | <b>141,1</b> | <b>901,9</b> |     |      |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей                                                                                                       | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 78,3                          | 99              | 2011             |
| Котлета рыбная                                                                                                      | 90           | 13,0             | 12,8    | 9,8         | 166,0                         | 234             | 2011             |
| Картофельное пюре                                                                                                   | 150          | 3,0              | 9,0     | 18,0        | 172,0                         | 128             | 2011             |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 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 пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 780          | 23,7             | 25,7    | 100,8       | 706,1                         |                 |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко)      | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый               | 200        | 1,1         | 0,2         | 19,5         | 83,4         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>29,0</b>  | <b>129,0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>25,2</b> | <b>26,3</b> | <b>129,8</b> | <b>835,1</b> |     |      |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                                                                            | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,1        | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Плов из птицы                                                                                                       | 200          | 15,3             | 20,8    | 39,2        | 410,6                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 740          | 24,0             | 23,7    | 123,1       | 809,8                         |                 |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом №1       | 20/5       | 1,4         | 4,7         | 9,2          | 84,4         | 1   | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко)      | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 180        | 0,2         | 0,0         | 13,5         | 55,4         | 377 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>305</b> | <b>2,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>32,2</b>  | <b>185,4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>26,0</b> | <b>28,8</b> | <b>155,3</b> | <b>995,2</b> |     |      |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Обед             |         |             |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом                                                                                          | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Птица, тушеная в соусе с овощами                                                                                    | 200          | 12,9             | 22,6    | 14,4        | 329,0                         | 292             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 740          | 24,0             | 27,8    | 94,0        | 738,1                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Сок фруктовый                                                                                                       | 200          | 1,1              | 0,2     | 19,5        | 83,4                          | 707             | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 300          | 1,5              | 0,6     | 29,0        | 129,0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 25,5             | 28,4    | 123,0       | 867,1                         |                 |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем                                                                                        | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант куриные                                                                                  | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593         | 2004             |
| Каша пшеничная вязкая                                                                                               | 150          | 4,8              | 6,2     | 28,0        | 180,6                         | 302             | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                                                                                             | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 22,1             | 29,7    | 104,9       | 727,0                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)                                                                               | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 80,8                          |                 |                  |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 59,3                          | 376             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 300          | 2,1              | 2,4     | 38,7        | 185,7                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 24,2             | 32,1    | 143,6       | 912,7                         |                 |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей                                                                                                       | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 78,3                          | 99              | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                           | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 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 пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 700          | 27,8             | 28,3    | 119,8       | 796,7                         |                 |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |                |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1,6         | 2,0         | 14,4         | 80,8           |     |      |
| Чай с молоком                         | 180        | 1,5         | 1,1         | 15,6         | 78,0           | 378 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6           | 338 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>3,5</b>  | <b>3,5</b>  | <b>39,5</b>  | <b>204,4</b>   |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>31,3</b> | <b>31,8</b> | <b>159,3</b> | <b>1 001,1</b> |     |      |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                                                                            | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,1        | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Плов из птицы                                                                                                       | 200          | 20,4             | 25,3    | 36,5        | 389,0                         | 492             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 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:                                                                                                | 740          | 29,2             | 28,3    | 117,0       | 773,5                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Сок фруктовый                                                                                                       | 200          | 1,1              | 0,2     | 19,5        | 83,4                          | 707             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 300          | 1,5              | 0,6     | 29,0        | 129,0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 30,7             | 28,9    | 146,0       | 902,5                         |                 |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Пищевые вещества |         |             |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 19,6                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                   | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант куриные                                                                                  | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая                                                                                               | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302             | 2004             |
| 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        | 91,1                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеваный                                                                                                     | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 23,3             | 28,4    | 106,7       | 706,5                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Бутерброд с маслом                                                                                                  | 20/5         | 1,4              | 4,7     | 9,2         | 84,8                          | 1               | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 49,6                          | 376             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 305          | 1,9              | 5,1     | 33,5        | 180,0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 25,2             | 33,5    | 140,2       | 886,5                         |                 |                  |

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

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом                                                                                          | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным                                                                                | 90/30        | 13,4             | 12,9    | 12,3        | 158,0                         | 239/593         | 2011/2004        |
| Рис отварной с овощами                                                                                              | 150          | 3,6              | 6,0     | 37,1        | 221,0                         | 512             | 2004             |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 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:                                                                                                | 810          | 27,8             | 24,2    | 128,7       | 786,6                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Яблоки печеные                                                                                                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 24,9        | 107,6                         | 372             | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном                                                                                             | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 322          | 0,7              | 0,4     | 40,1        | 167,6                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 28,5             | 24,6    | 168,8       | 954,2                         |                 |                  |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал    |
|----------------------------|-------|-------|---------|---------|
| Итого за период            | 278,2 | 286,7 | 1 471,2 | 9 194,0 |
| Среднее значение за период | 27,8  | 28,7  | 147,1   | 919,4   |

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

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

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