

"Согласовано"

Директор МОУ ГСМ № 2

*Тимофеева О.А. Качева*

"Утверждаю"

ИП Чекунков О.А.

*О.А. Чекунков*

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая вязкая	200	5,6	9,6	40,7	274	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Батон	50	6,0	1,5	25,6	131		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>12,4</b>	<b>11,7</b>	<b>95,6</b>	<b>531</b>		

2-ой завтрак

Яблоко печеные	100	0,4	0,4	24,9	108	674	2004
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>44,4</b>	<b>191</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,9</b>	<b>12,3</b>	<b>140,0</b>	<b>722</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	248	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>671</b>	

**2-ой завтрак**

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром (каркадэ)	180	0,2	0,0	13,5	54	685
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>221</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>29,9</b>	<b>31,3</b>	<b>139,1</b>	<b>892</b>	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	100/30	10,4	20,9	15,9	248	462/735	2004/2002
Пюре картофельное	180	9,0	6,1	55,7	286	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>126,8</b>	<b>776</b>		

## 2-ой завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	55		
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>1,6</b>	<b>0,7</b>	<b>30,9</b>	<b>138</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>28,0</b>	<b>157,7</b>	<b>914</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	13	т.24	1996
Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472	492	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22,4</b>	<b>24,4</b>	<b>84,7</b>	<b>658</b>		
<b>2-ой завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135	1	2004

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,0	0,0	13,5	55	686
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,9</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</b>	<b>37,7</b>	<b>236</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>25,3</b>	<b>32,3</b>	<b>32,3</b>	<b>122,4</b>	<b>894</b>	2004

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	100	12,3	11,5	3,5	167	493	2004
Птица, тушенная в соусе	180	7,3	5,8	33,4	214	510	2004
Каша гречневая вязкая	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Чай с сахаром и лимоном	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пшеничный	552	23,6	17,6	76,4	556		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>2-ой завтрак</b>							
	100	0,4	0,4	9,5	46		
Фрукты свежие (яблоко)	180	0,2	0,0	14,8	54	685	2004
Чай с сахаром	30	2,4	3,0	21,6	121		
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	310	3,0	3,4	45,9	221		
<b>Итого за прием пищи:</b>		26,6	21,0	122,3	777		
<b>Всего за день:</b>							
<b>6 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	230	19,8	23,7	44,9	432	212	2011
Лапшевник с творогом	60	1,1	2,3	6,8	54	596	2004
Соус молочный (сладкий)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Чай с сахаром (каркаде)	50	3,8	0,3	24,3	115		
Хлеб пшеничный	555	24,9	26,3	91,0	659		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>2-ой завтрак</b>							

Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135	1	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>3,6</b>	<b>8,1</b>	<b>41,9</b>	<b>260</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,5</b>	<b>34,4</b>	<b>132,9</b>	<b>919</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283	2 2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	250	6,3	12,6	38,1	326	ТТК 2
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685 2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,6</b>	<b>20,0</b>	<b>89,0</b>	<b>667</b>	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78	630 1996
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>46,7</b>	<b>245</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,9</b>	<b>24,5</b>	<b>135,7</b>	<b>912</b>	
<b>8 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	213	308 2011
Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,4	214	510 2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686 2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>29,1</b>	<b>20,3</b>	<b>81,8</b>	<b>602</b>	
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46	

Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>48,8</b>	<b>247</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,8</b>	<b>23,9</b>	<b>130,6</b>	<b>849</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	248	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	248	516	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,0</b>	<b>30,4</b>	<b>112,5</b>	<b>790</b>		

## 2-ой завтрак

Бутерброд смаслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135	1	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,8	54	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,9</b>	<b>7,9</b>	<b>39,0</b>	<b>235</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,9</b>	<b>38,3</b>	<b>151,5</b>	<b>1025</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая	200	5,5	6,8	33,6	242	311	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Батон	40	4,8	1,2	20,5	105		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>11,1</b>	<b>8,6</b>	<b>83,4</b>	<b>473</b>		

## 2-ой завтрак

Яблоки печеные	100	0,4	0,4	0,4	24,9	108	674	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0		15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>		<b>40,1</b>	<b>168</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,8</b>	<b>9,0</b>		<b>123,5</b>	<b>641</b>		

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7		12,8	62	т.24	1996
Фрикадельки рыбные	100	13,7	14,2		10,9	140	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5		2,5	52	735	2002
Пюре картофельное	180	4,7	10,7		47,8	279	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0		15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2		19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>25,0</b>	<b>28,3</b>		<b>108,7</b>	<b>685</b>		

**2-ой завтрак**

Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4		9,5	46		
Чай с молоком	180	1,5	1,1		15,6	78	630	1996
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0		21,6	121		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>		<b>46,7</b>	<b>245</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,3</b>	<b>32,8</b>		<b>155,4</b>	<b>930</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Свояца по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла соленая)	100	2,2	0,7	12,8	62	т.24	1996
Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472	492	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>23,8</b>	<b>24,9</b>	<b>97,3</b>	<b>707</b>		

**2-ой завтрак**

Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	55		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>25,6</b>	<b>126,4</b>	<b>842</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого за период</b>	<b>219,4</b>	<b>235,9</b>	<b>990,5</b>	<b>6 695,2</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,3</b>	<b>19,7</b>	<b>82,5</b>	<b>558</b>

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лашиной. - М.:

Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

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

В.А.