

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 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	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Рис припущенный с томатом №513	150	4,0	4,0	39,4	210,8	513	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	28,7	21,8	129,3	809,0		
Полдник							
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		30,2	22,4	173,7	1 000,0		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Котлета рубленая из пшеницы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	95,3	388
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	27,7	27,2	121,8	773,4	

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9	
Всего за день:		29,9	29,6	159,2	954,3	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся 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			
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 №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135
Фрикадельки рыбные №240	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	790	25,5	23,3	129,5	769,8	

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		
Всего за день:		26,9	24,0	158,6	904,8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из пшеницы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	29,8	28,3	125,2	811,1		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2,0	5,1	32,2	185,4		
Всего за день:		31,8	33,4	157,4	996,5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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 №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	95,3	388
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	23,2	28,3	127,7	759,9	
Полдник						
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Итого за прием пищи:	300	2,1	2,4	38,7	185,7	
Всего за день:		25,3	30,7	166,4	945,6	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	24,7	27,9	98,8	761,0		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		27,4	33,2	135,2	971,3		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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 №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
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:	700	27,8	28,3	119,9	786,7	

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8	
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4	
Всего за день:		31,3	31,8	159,4	991,1	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

8 день							Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	ТТК № 1,2,3,4,5	
		Белки, г	Жиры, 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 №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	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	29,1	28,2	120,4	787,4		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		32,0	30,8	162,0	994,1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,3	302
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	110,3	388
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	23,1	28,3	124,7	762,7	

Полдник

Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	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:		25,0	33,4	158,2	942,7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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 №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Фрикадельки рыбные №240	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	293
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631
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	24,6	123,4	777,2	

Полдник

Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	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:		28,6	25,0	163,5	944,8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	29,4	21,4	118,8	773,0	

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8	
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4	
Всего за день:		32,9	24,9	158,3	977,4	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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 №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,1	0,0	28,2	110,3	388
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	750	21,3	27,4	94,9	725,4	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	114,0	54,7	338
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	131,7	135,0	
Всего за день:		22,7	28,1	226,6	860,4	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	344,0	347,3	1 978,5	11 483,0
Итого за период	28,7	28,9	164,9	956,9

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г.

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