



"09" января 2024

Директор Г.А.

МБОУ «Им. И. П. Чернышевского» ШС

Утверждаю:



"09" января 2024

Директор ООО «Венера»
А.В. Погосова

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

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7,0	12,3	38,3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	9,6	18,5	95,3	635		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	223		
Всего за день:		12,6	21,9	139,9	858		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели куриные (2-вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	287	462	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	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	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	582	24,1	26,5	82,3	667		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,3	0,6	29,0	135		
Всего за день:		25,4	27,1	111,3	802		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная манная	250	8,5	10,4	43,9	301	2011/2004	2011/2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
Итого за прием пищи:	590	17,2	20,0	85,3	567		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Итого за прием пищи:	342	3,3	8,1	37,8	236		
Всего за день:		20,5	28,1	123,1	803		

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	21,3	17,9	86,3	595		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Компот из сухофруктов	180	0,5		28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	3,3	3,4	59,4	280		
Всего за день:		24,6	21,3	145,7	875		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста крашениая, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,5	2021
Плов из птицы	230	23,5	26,8	42,0	447	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	580	29,6	27,8	94,2	653		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3,9	8,3	41,8	262		
Всего за день:		33,5	36,1	136,0	915		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Буtterброд с маслом сливочным	10/40	3,7	5,5	19,6	169	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	250	10,1	14,4	51,0	315	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
Итого за прием пищи:	600	15,7	21,5	96,5	611		
Полдник							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	322	0,5	0,2	55,2	219		
Всего за день:		16,2	21,7	151,7	830		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	100	16,1	15,1	15,1	232	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	565	26,5	24,1	91,3	673		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	4,2	4,8	46,7	246		
Всего за день:		30,7	28,9	138,0	919		

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из филе птицы	120	14,8	15,2	4,2	187	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	550	24,1	23,7	70,4	568		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	248		
Всего за день:		27,8	27,3	119,2	816		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	210	297/587	2011/2004
Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	24,2	20,7	96,3	648		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	332	3,1	3,4	44,8	222		
Всего за день:		27,3	24,1	141,1	870		

10 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	250	8,3	10,4	43,9	301	175	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	552	11,0	16,6	101,1	597		

Подник

Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	37,6	234		
Всего за день:		14,2	24,7	138,7	831		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Итого	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за период	232,8	261,2	1 344,7	8 519,0			
Среднее значение за период	23,3	26,1	134,5	851,9			

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

Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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 рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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