



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) 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			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7,0	13,3	50,9	341,9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	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 № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>11,3</b>	<b>14,0</b>	<b>99,8</b>	<b>562,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	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>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) 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			
<b>Завтрак</b>							
Коллета рубленая из птшицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>670,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	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>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>33,3</b>	<b>155,0</b>	<b>978,5</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной

группы

12-18 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески № 468	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком № 547	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>29,3</b>	<b>29,6</b>	<b>76,0</b>	<b>636,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>129,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,8</b>	<b>30,2</b>	<b>105,0</b>	<b>765,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**12-18 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011
Чай с сахаром №376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,5</b>	<b>24,2</b>	<b>82,0</b>	<b>631,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	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>24,5</b>	<b>32,1</b>	<b>121,4</b>	<b>871,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**12-18 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Макароны, запеченные с яйцом № 206	250	12,5	10,0	46,3	365,0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром № 376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,8</b>	<b>10,6</b>	<b>95,0</b>	<b>573,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,6</b>	<b>11,1</b>	<b>48,6</b>	<b>297,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,5</b>	<b>27,7</b>	<b>135,9</b>	<b>882,2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) 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			
<b>Завтрак</b>							
Гуляш из мяса птицы №337	100	12,3	11,5	3,5	167,0	337	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,3	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>17,6</b>	<b>81,0</b>	<b>566,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	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>28,3</b>	<b>23,0</b>	<b>143,8</b>	<b>873,3</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной

группы

12-18 лет МОУ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/10	8,3	12,4	34,3	255,0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>25,0</b>	<b>87,4</b>	<b>642,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	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>20,8</b>	<b>32,3</b>	<b>150,2</b>	<b>977,2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**12-18 лет МОУ**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птницы с соусом 297/593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	7,8	8,2	48,2	260,6	180	2016
чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>28,8</b>	<b>22,6</b>	<b>91,6</b>	<b>625,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>5,6</b>	<b>65,0</b>	<b>331,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,3</b>	<b>28,2</b>	<b>156,6</b>	<b>956,7</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Каша вязкая гречневая № 302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,9</b>	<b>29,4</b>	<b>80,7</b>	<b>628,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<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>31,5</b>	<b>40,3</b>	<b>127,1</b>	<b>902,3</b>		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	250	6,3	5,0	35,0	222,0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	50/10/25	4,0	9,0	45,0	273,0	2	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,5</b>	<b>14,0</b>	<b>95,0</b>	<b>555,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	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>11,4</b>	<b>14,6</b>	<b>147,6</b>	<b>776,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ 11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	100/30	14,8	16,7	14,4	172,0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6,7	6,8	39,8	248,0	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,8</b>	<b>23,7</b>	<b>88,5</b>	<b>571,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>61,1</b>	<b>325,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,7</b>	<b>30,2</b>	<b>149,6</b>	<b>897,5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ 12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	9,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	180	5,8	7,4	38,4	246,0	302	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,4</b>	<b>28,5</b>	<b>88,8</b>	<b>646,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	37,4	161,4	338	2011
Сок фруктовый №707	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>56,9</b>	<b>244,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,1</b>	<b>29,3</b>	<b>145,7</b>	<b>1 036,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	304,1	335,9	1 686,0	10 734,4
Среднее значение за период	25,3	28,0	140,5	894,5

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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