

Согласовано

Директор

МБОУ Новорогоженская СШ

МБОУ

Федосеев И.И.

СЧ 2.01.2026



Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Дир.

Оноприенко Ю.М.

12.01.2026



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием  
(завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -  
инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

2026

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                   |              | Завтрак          |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200          | 5,6              | 10,6    | 40,7        | 275,0                         | 174          | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Чай с сахаром каркаде № 685       | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:              | 555          | 9,2              | 11,2    | 84,7        | 473,0                         |              |                  |
| 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:                    |              | 10,7             | 11,8    | 129,1       | 664,0                         |              |                  |

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

**группы**

**7-11 лет МОУ**

**2 день**

| 2 День                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294       | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294          | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203      | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203          | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377         | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 23,4             | 24,6    | 81,9        | 581,3                         |              |                  |
| 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          | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685            | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,5        | 54,4                          | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                  | 300          | 2,2              | 2,4     | 37,4        | 180,8                         |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 25,6             | 27,0    | 119,3       | 762,1                         |              |                  |



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

**группы**

**7-11 лет МОУ**

**3 день**

| 3 день                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры      | Сборник рецептур |
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 0,1         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5, |                  |
| Гречка по-купечески № 468                                                                          | 200          | 21,9             | 25,3    | 40,1        | 425,0                         | 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           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 500          | 25,7             | 25,7    | 69,9        | 567,5                         |                  |                  |
| 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:                                                                                     |              | 27,1             | 26,4    | 99,0        | 702,5                         |                  |                  |

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

**группы**

**7-11 лет МОУ**

**4 день**

| 4 день                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                  |                  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры     | Сборник рецептур |  |  |
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |  |  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                               |                  |                  |  |  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 0,1         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5, |                  |  |  |
| Плов из пшпцы № 291                                                                                | 200          | 15,3             | 20,8    | 39,2        | 410,6                         | 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           |                  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 515          | 18,9             | 21,1    | 76,1        | 569,4                         |                  |                  |  |  |
| 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             |  |  |
| 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:                                                                                     |              | 20,9             | 26,2    | 108,3       | 754,8                         |                  |                  |  |  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**5 день**

| 5 день                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Макароны , запеченные с яйцом № 206 | 200          | 10,0             | 8,0     | 37,0        | 291,0                         | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                | 560          | 14,3             | 8,6     | 85,7        | 499,3                         |              |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом №1       | 20/5       | 1,4         | 4,7         | 9,2          | 84,4         | 1   |      |
| 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>305</b> | <b>2,7</b>  | <b>5,3</b>  | <b>36,4</b>  | <b>210,3</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>17,8</b> | <b>19,7</b> | <b>116,7</b> | <b>737,1</b> |     |      |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

| 6 день                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Гуляш из мяса птицы №337              | 90           | 11,1             | 10,4    | 3,2         | 150,3                         | 337          | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302            | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,8              | 0,2     | 21,9        | 103,4                         | ТТК№6        |                  |
| Чай с сахаром № 376                   | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 21,1             | 15,4    | 80,2        | 491,2                         |              |                  |
| 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          | 2011             |
| Чай с сахаром №376                    | 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:                        |              | 23,6             | 17,8    | 118,9       | 676,9                         |              |                  |

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

**7-11 лет МОУ**

**7 день**

| / День                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 200          | 5,0              | 10,1    | 30,5        | 260,8                         | 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 13,5             | 22,5    | 79,8        | 577,4                         |             |                  |
| 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         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                             | 300          | 3,5              | 3,5     | 39,5        | 204,4                         |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 17,0             | 26,0    | 119,3       | 781,8                         |             |                  |



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

**группы**

**7-11 лет МОУ**

**8 день**

| 8 день                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 297/593      | 2011/2004        |
| Рис отварной с овощами № 180          | 150          | 6,5              | 6,8     | 40,2        | 217,2                         | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 525          | 25,7             | 19,8    | 82,7        | 561,0                         |              |                  |

**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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>2,9</b>  | <b>2,6</b>  | <b>41,6</b>  | <b>206,7</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>28,6</b> | <b>22,4</b> | <b>124,3</b> | <b>767,7</b> |     |      |

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

**группы  
7-11 лет МОУ**

**9 день**

| 9 день                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223                           | 294         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 150          | 6,1              | 4,8     | 27,8        | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Соус томатный №593             | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 32,0                          | 593         | 2004             |
| Чай черный с яблоком № 547     | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК№ 547    | 2024             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 25,1             | 26,3    | 73,6        | 568,1                         |             |                  |
| 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:                 |              | 27,0             | 31,4    | 107,1       | 748,1                         |             |                  |

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

**группы**

**7-11 лет МОУ**

**10 день**

| 10 день                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная кукурузная с творогом<br>ТТК 515 | 200          | 5,0              | 4,0     | 28,0        | 169,0                         | ТТК 515      | 2025             |
| Бутерброд маслом и повидлом                           | 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             |
| Итого за прием пищи:                                  | 500          | 9,2              | 13,0    | 88,0        | 502,5                         |              |                  |
| Полдник                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Яблочки 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:                                        |              | 9,9              | 13,4    | 128,1       | 670,1                         |              |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**11 день**

| 11 день                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593 | 90/30        | 13,4             | 12,9    | 12,3        | 158,0                         | 240/593      | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203              | 150          | 5,4              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 530          | 22,1             | 18,8    | 79,8        | 516,3                         |              |                  |

**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 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 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>25,6</b> | <b>22,3</b> | <b>119,3</b> | <b>720,7</b> |     |      |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**12 день**

| 12 день                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30        | 8,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593     | 2004             |
| Каша пшеничная вязкая № 302          | 150          | 4,8              | 6,2     | 32,0        | 205,0                         | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 525          | 16,4             | 25,2    | 80,8        | 580,6                         |             |                  |
| 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:                       |              | 17,8             | 25,9    | 109,9       | 715,6                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 257,2            | 269,4   | 1 389,3     | 8 690,6                             |
| Среднее значение за период | 21,4             | 22,5    | 115,8       | 724,2                               |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта 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. Кутмы - М.: Издатель Научный центр Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.