



"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.



"Согласовано"

Директор МБОУ

Дегтярев И.И.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы

7--11 лет муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Городищенского района

Волгоградской области (завтрак и завтрак 2) с 10.01.2022г.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов 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 молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200/5	8,1	11,5	40,8	300,0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	16,7	16,7	75,4	519,8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9		
Всего за день:		18,9	19,1	112,8	700,7		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	30	0,5	1,4	4,0	30,8	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	502	16,0	10,3	104,0	573,7		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	280	1,3	0,6	27,2	125,9		
Всего за день:		17,3	10,9	131,2	699,6		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	17,1	14,5	73,2	492,3		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с 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:		19,1	19,6	105,4	677,7		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19,2	19,3	63,3	504,6		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,3	18,1	88,3	398,0	398	2011
Итого за прием пищи:	300	2,9	20,5	112,2	524,4		
Всего за день:		21,5	39,8	175,5	1 029,0		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	522	18,2	17,3	59,0	466,1		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с сахаром №376	180	0,2	0,0	13,5	55,4	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	181,8		
Всего за день:		20,4	19,7	96,4	647,9		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	18,7	21,7	80,3	590,7		

II Завтрак

Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
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:		21,4	27,0	116,7	801,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки куриные №297	90	13,9	11,2	8,0	187,3	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	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:	510	22,8	17,8	77,3	559,3		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

II Завтрак						
	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	
Бутерброд с маслом №1	100	0,4	0,4	9,5	45,6	2004
Фрукты свежие	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707
Сок фруктовый №707	305	2,7	5,3	36,4	210,3	
Итого за прием пищи:		25,5	23,1	113,7	769,6	
Всего за день:						

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19,1	15,9	75,0	518,7		
II Завтрак							
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	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		22,6	19,4	114,5	723,1		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	527	17,1	14,5	73,2	493,4		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,0	88,3	398	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	305	2,4	5,4	36,7	218,3		
Всего за день:		19,5	19,9	109,9	711,7		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	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:	505	19,3	19,3	63,5	505,8		

II Завтрак

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	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		22,2	21,9	105,1	712,5		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из курицы №294	90	14,6	18,7	13,6	281,6	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	23,4	25,3	82,7	652,4		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

II Завтрак									
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8				
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377			2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6				
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	181,8				
Всего за день:		25,6	27,7	120,1	834,2				

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	55	1,1	2,4	7,2	55,7	596	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	17,7	12,6	107,1	612,3		
II Завтрак							
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	59,3	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	189,7		
Всего за день:		19,6	17,7	140,6	802,0		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	253,6	265,8	1 441,9	9 109,0
Среднее значение за период	21,1	22,2	120,2	759,1

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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