


Согласовано:

МКОУ СШ № 5

 Рыбалкина Е.В.

"09" января 2024



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

 А.В. Погбосова

"09" января 2024



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся с ОВЗ
возрастной группы 7-11 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/40	2.4	6.2	42.0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5.6	9.8	30.6	273	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	500	8.2	16.0	87.6	567		
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)	20	1.6	2.0	14.4	81		
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	182		
Всего за день:		10.4	18.4	125.0	749		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели куриные (2вариант) с соусом томатным	90/30	13.2	16.2	14.3	257	462	2004
Каша гречневая вязкая	150	4.5	6.8	22.4	171	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	532	21.0	23.2	71.4	580		
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
Итого за прием пищи:	280	1.3	0.6	27.2	126		
Всего за день:		22.3	23.8	98.6	706		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6.70	7.6	14.6	136	1	2004
Каша молочная манная	200	6.8	8.3	35.1	241	302	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:	540	15.5	17.9	76.5	507		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1.6	4.8	9.1	85	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:	327	2.3	5.2	32.3	185		
Всего за день:		17.8	23.1	108.8	692		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная любительская	90	11.7	7.9	13.7	176	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3.0	6.2	24.3	167	518/520	2004
Соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26	587	2004
Чай с сахаром	200	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:	510	18.7	15.7	75.0	519		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	46	338	2011
Компот из сухофруктов	180	0.5	0.0	28.3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	81		
Итого за прием пищи:	300	2.5	2.4	52.2	239		
Всего за день:		21.2	18.1	127.2	758		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1.3	0.4	7.7	37	ТТК 1,2,3,4,5	2021
Плов из птицы	200	20.4	23.3	36.5	389	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0.2	0.0	15.0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	500	24.9	23.9	78.7	579		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1.6	4.8	9.1	85	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:	305	2.9	5.4	36.3	211		
Всего за день:		27.8	29.3	115.0	790		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2.5	7.6	14.6	136	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8.1	11.5	40.8	249	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:	540	12.5	20.7	81.3	512		
Полдник							
Яблоки печеные	100	0.3	0.2	40.2	161	674	2004
Чай с сахаром	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:		13.0	20.9	136.5	731		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14.5	13.6	13.6	206	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5.3	6.2	35.3	221	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	30	2.2	0.2	14.6	69	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	515	23.0	21.4	81.0	580		
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)	20	1.6	2.0	14.4	81		
Итого за прием пищи:	300	3.4	3.8	39.5	205		
Всего за день:		26.4	25.2	120.5	785		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из филе птицы	100	12.3	12.7	3.5	156	337	2004
Каша гречневая вязкая	150	4.5	6.8	22.4	171	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:	500	20.7	19.8	65.2	503		
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)	20	1.6	2.0	14.4	81		
Итого за прием пищи:	300	2.9	2.6	41.6	207		
Всего за день:		23.6	22.4	106.8	710		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14.4	11.9	11.2	200	297/587	2011/2004
Рис припущенный	150	3.6	6.0	37.1	221	512	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:	525	21.2	18.1	82.8	571		
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)	20	1.6	2.0	14.4	81		
Итого за прием пищи:	300	2.3	2.4	37.6	181		
Всего за день:		23.5	20.5	120.4	752		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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"	200	6.6	8.3	35.1	241	175	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	502	9.3	14.5	92.3	537		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1.6	4.8	9.1	85	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:	305	2.2	5.2	32.1	183		
Всего за день:		11.5	19.7	124.4	720		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период		197.5	221.4	1,183.2	7,393.0		
Среднее значение за период		19.8	22.1	118.3	739.3		
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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.							
Сборник рецептов 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., Тутельян В.А.							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.							

