

Согласовано:

МКОУ Попереченская СШ

Т.В.Корниенко



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

И.В.Иванова



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) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/35	7,9	6,2	42,0		236	2	2004
Каша вязкая молочная рисовая	250	9,0	13,5	38,6		348	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0		58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	17,1	19,7	95,6		642		
Полдник								
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5		46	338	2011
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0		61	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0		203		
Итого за прием пищи:	350	4,6	5,4	60,5		310		
Всего за день:		21,7	25,1	156,1		952		
2 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, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2		12,7	ТТК 1,2,3,4	2004
Гречка по-купечески	200	21,9	25,3	40,1		425	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2		43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	550	26,7	25,9	74,8		595,7		
Полдник								
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,5		46	338	2011
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7		89	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1,5	0,8	29,0		135		
Всего за день:		28,2	26,7	103,8		730,7		

Прием пищи, наименование блюда		3 день		Энергетическая ценность, ккал			№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		
Завтрак								
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
	Каша молочная манная	250	8,5	10,4	43,9	301	302	2004
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	378	2011
	Итого за прием пищи:	600	16,6	18,4	83,5	550		
Полдник								
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
	Чай с сахаром, лимоном	180/15/5	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
	Итого за прием пищи:	350	8,2	8,0	38,3	245		
	Всего за день:		24,8	26,4	121,8	795		
4 день								
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак								
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/30	14,9	14,3	13,7	158	240/293	2011/2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	203	2011
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	14,8	60	686	2004
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
	Итого за прием пищи:	570	24,6	21,9	87,2	575		
Полдник								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,5		28,3	112	639	2004
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203		
	Итого за прием пищи:	350	4,9	5,4	73,8	361		
	Всего за день:		29,5	27,3	161,0	936		

5 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	250/50	13,7	16,8	80,6	427	315/596	2004		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	686	2004		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115	ТТК 6			
Итого за прием пищи:	565	17,7	17,1	120,0	600				
Полдник									
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011		
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	17,7	80	707	2004		
Итого за прием пищи:	350	8,8	8,2	42,3	271				
Всего за день:		26,5	25,3	162,3	871				
6 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7,5	7,6	15,1	145	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	19,5	23,6	92,0	587				
Полдник									
Яблоки печеные	150	0,5	0,3	60,3	242	674	2004		
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	58	685	2004		
Итого за прием пищи:	370	0,7	0,3	75,3	300				
Всего за день:		20,2	23,9	167,3	887				

7 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	100	16,1	15,1	15,1	232	498	2004		
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	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	25,5	24,9	79,0	613				
Полдник									
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011		
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011		
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203				
Итого за прием пищи:	350	6,0	7,0	62,8	336				
Всего за день:		31,5	31,9	141,8	949				
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	120	14,8	15,2	4,2	187	337	2004		
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	203	2011		
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	25,1	22,9	82,7	628				
Полдник									
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011		
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	17,7	80	707	2004		
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203				
Итого за прием пищи:	350	5,3	5,6	63,2	329				
Всего за день:		30,4	28,5	145,9	957				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	9 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Питательные вещества						
			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 с овощами		180	7,8	8,2	48,2	261	180	2016	
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	27,0	21,6	95,1	621			
Полдник									
Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011	
Чай с сахаром, лимон		180/15/5	0,3	0,0	13,7	54	686	2004	
Кондитерские изделия (печенье, вафли)		50	4,0	5,0	36,0	203			
Итого за прием пищи:		352	4,7	5,4	59,2	303			
Всего за день:		31,7	27,0	154,3	924				
10 день									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
Бутерброд с маслом, сливочным и повидлом		40/10/30	7,9	6,2	42,0	236	2	2004	
Каша молочная "Дружба"		250	8,3	10,4	43,9	301	175	2011	
Чай с сахаром и лимон		200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686	2004	
Итого за прием пищи:		550	16,5	16,6	101,1	597			
Полдник									
Бутерброд с маслом сливочным		40/10	7,5	7,6	15,1	145	1	2004	
Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011	
Чай с сахаром		200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004	
Итого за прием пищи:		365	8,1	8,0	39,6	249			
Всего за день:		24,6	24,6	140,7	846				
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				
Итого за период		269,1	266,7	1 455,0	8 847,7				
Среднее значение за период		26,9	26,7	145,5	884,8				
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 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. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2002. - 652с.									
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.									
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М. Хлебродинформ, 1996. - 617с.									