



Быкадорова Л.В.

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	ТТК № 1,2,3,4,5 37,0	.
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6 114,8	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7 79,2	
Итого за прием пищи:	820	31,5	22,7	122,5	799,3	

Полдник

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	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9	
Всего за день:		33,7	25,1	159,9	980,2	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	780	27,7	27,2	121,8	773,4	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	0,9	0,2	17,7	80,3	707
Итого за прием пищи:	300	1,3	0,6	27,2	125,9	
Всего за день:		29,0	27,8	149,0	899,3	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	790	24,4	20,8	127,0	717,8		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие №388	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,3	18,1	88,3	398,0	398	2011
Итого за прием пищи:	300	2,3	20,5	112,2	524,4		
Всего за день:		26,7	41,3	239,2	1 242,2		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	29,8	28,3	125,2	811,1	
Полдник						
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 №376	180	0,2	0,0	13,5	55,4	2011
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	181,8	
Всего за день:		32,0	30,7	162,6	992,9	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	82	2011
Тфетели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	462/593	2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	4,8	6,2	28,0	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	21,9	29,7	117,9	762,3	
Полдник						
Бутерброд с маслом №1/2011	20/5	1,4	4,7	9,2	1	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	707	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5		
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3	
Всего за день:		24,6	35,0	154,3	972,6	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	24,7	27,9	98,8	761,0		

Полдник							
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Яблоко печеное № 372	100	0,4	0,4	24,9	108,0	338	
Итого за прием пищи:	322	2,7	0,4	40,1	168,0		
Всего за день:		27,4	28,3	138,9	929,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
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	33,3	206,4	302	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	700	27,8	28,3	119,9	786,7		
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	
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		31,3	31,8	159,4	991,1		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Шлов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	29,1	28,2	120,4	787,4		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	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:		31,5	33,6	157,1	1 005,7		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	88	2011
Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	462/593	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	6,1	4,8	27,8	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	800	24,5	28,4	123,6	805,2	
Полдник						
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	707	2004
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7	
Всего за день:		27,4	31,0	165,2	1 011,9	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	780	26,8	22,1	120,9	725,2		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	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:		28,7	27,2	154,4	914,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	292,3	311,5	1 640,0	9 939,8
Среднее значение за период	29,2	31,1	164,0	994,0

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

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.

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