

Согласовано:

МКОУ СПУ № 4

МКОУ СПУ № 4
СШ № 4
МКОУ Быкадорова Л.В.

"30" августа 2024

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

А.В. Погосова

"30" августа 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) 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 сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	10,8	30,9	278	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	500	15,3	17,0	87,9	572		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
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:	800	17,5	19,4	125,3	754		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гефтели (2-вариант) 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	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	280	1,3	0,6	0,6	27,2	126		
Итого за день:	812	22,3	23,8	23,8	98,6	706		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	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 сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685 2011
Итого за прием пищи:	550	14,9	16,3	74,7	490	

Полдник

Бутерброд с маслом сливочным	5/20	3,7	4,8	9,1	85	1 2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686 2004
Итого за прием пищи:	327	4,4	5,2	32,3	185	
Всего за день:	877	19,3	21,5	106,9	675	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112	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:	810	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							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200/50	11,4	14,0	67,2	356	315/596	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	522	15,4	14,3	106,8	531		

Полдник

Бутерброд с маслом сливочным	5/20	3,7	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	305	5,0	5,4	36,3	211		
Всего за день:	827	20,4	19,7	143,1	742		

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	10/40	7,5	7,6	15,1	145	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:	550	17,5	20,7	81,8	521	
Полдник						
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	2004
Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	2004
Итого за прием пищи:	322	0,5	0,2	55,2	219	
Всего за день:	872	18,0	20,9	137,0	740	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	201	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	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	525	23,8	21,4	85,9	583		

Полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
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:	825	27,2	25,2	125,4	788		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	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:	800	23,6	22,4	106,8	710	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Фрикадельки из птницы 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		
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:	322	2,3	2,4	37,6	181		
Всего за день:	847	23,5	20,5	120,4	752		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	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	14,8	14,5	92,3	537		

Полдник

Бутерброд с маслом сливочным	5/20	3,7	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
Итого за прием пищи:	305	4,3	5,2	32,1	183		
Всего за день:	807	19,1	19,7	124,4	720		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за период	212,1	211,2	1 215,1	7 345,0
Среднее значение за период	21,1	21,1	121,5	734,5

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 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. Лапиной. - 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.