



"Согласовано"



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 бесцеллюлозным 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200/5	8,1	11,5	40,8	300,0	302
Яйцо вареное вкрутую №337	1штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,7</b>	<b>16,7</b>	<b>75,4</b>	<b>519,8</b>	
<b>II Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>180,9</b>	2004
<b>Всего за день:</b>		<b>18,9</b>	<b>19,1</b>	<b>112,8</b>	<b>700,7</b>	

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>16,0</b>	<b>10,3</b>	<b>104,0</b>	<b>573,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>125,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,3</b>	<b>10,9</b>	<b>131,2</b>	<b>699,6</b>		

**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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,1</b>	<b>14,5</b>	<b>73,2</b>	<b>492,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,0</b>	<b>5,1</b>	<b>32,2</b>	<b>185,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>105,4</b>	<b>677,7</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>63,3</b>	<b>504,6</b>	
<b>II Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>20,5</b>	<b>112,2</b>	<b>524,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,5</b>	<b>39,8</b>	<b>175,5</b>	<b>1 029,0</b>	

**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

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18,2</b>	<b>17,3</b>	<b>59,0</b>	<b>466,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>181,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,4</b>	<b>19,7</b>	<b>96,4</b>	<b>647,9</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8,1	8,0	40,7	267,9	302
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	21,9	103,4	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>21,7</b>	<b>80,3</b>	<b>590,7</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,4</b>	<b>27,0</b>	<b>116,7</b>	<b>801,0</b>	

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные №297	90	13,9	11,2	8,0	187,3	297
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,8</b>	<b>17,8</b>	<b>77,3</b>	<b>559,3</b>	

**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									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>25,5</b>	<b>23,1</b>	<b>113,7</b>	<b>769,6</b>				



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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,1</b>	<b>15,9</b>	<b>75,0</b>	<b>518,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,6</b>	<b>19,4</b>	<b>114,5</b>	<b>723,1</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>17,1</b>	<b>14,5</b>	<b>73,2</b>	<b>493,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,4</b>	<b>5,4</b>	<b>36,7</b>	<b>218,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,5</b>	<b>19,9</b>	<b>109,9</b>	<b>711,7</b>		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	492	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,3</b>	<b>19,3</b>	<b>63,5</b>	<b>505,8</b>	

**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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>206,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>22,2</b>	<b>21,9</b>	<b>105,1</b>	<b>712,5</b>	

**11 день**

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

**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	1,6	2,0	14,4	80,8				
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>181,8</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>25,6</b>	<b>27,7</b>	<b>120,1</b>	<b>834,2</b>				

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>12,6</b>	<b>107,1</b>	<b>612,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>189,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,6</b>	<b>17,7</b>	<b>140,6</b>	<b>802,0</b>		

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. ФГФУ 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.