



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"
А.А. Лебедева

2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ" "Венера"

Директор ООО "Венера" А.В. Погосова

2024 г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7.0	13.3	50.9	341.9	174
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338
Батон	50	6.0	1.5	25.6	131.0	
чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376
Итого за прием пищи:	615	13.5	15.2	103.3	577.8	
Полдник						
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707
Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	372
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.8	56.9	244.8	
Всего за день:		15.2	16.0	160.4	822.6	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

2 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 № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	39.8	247.7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	552	26.9	27.9	94.5	670.4		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4.6	5.4	60.5	308.1		
Всего за день:		31.5	33.3	155.0	978.5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	100/30	10.4	20.9	15.9	248.0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	180	5.8	7.4	38.4	246.0	302	2004
Чай с сахаром карале № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	575	20.2	28.6	93.7	669.4		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		21.7	29.2	122.7	798.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

4 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, свекла отварная)	100	0.8	0.2	0.2	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	595	22.3	24.4	87.0	659.1		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	362	3.0	7.9	39.4	240.6		
Всего за день:		25.3	32.3	126.4	899.7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом №208	230	19.8	12.2	44.9	369.0	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	70	1.2	4.2	7.9	62.9	596	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК№6	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	116.0	349	2011
Итого за прием пищи:	550	25.1	16.7	107.9	662.7		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	40/10	3.1	10.5	19.6	168.9	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	4.6	11.1	48.6	297.9		
Всего за день:		29.7	27.8	156.5	960.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица, тушенная в соусе №290	100	12.3	11.5	3.5	167.0	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.8	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	23.6	17.6	76.1	555.6		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	365	4.5	5.4	62.8	306.9		
Всего за день:		28.1	23.0	138.9	862.5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6.3	12.6	38.1	326.0	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/15	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	14.7	25.0	89.7	640.3		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.7	1.9	17.3	87.0	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6.1	7.3	62.8	334.6		
		20.8	32.3	152.5	974.9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

8 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 №297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	39.8	247.7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	582	28.4	21.3	88.2	635.2		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	5.5	5.6	65.0	331.0		
Всего за день:		33.9	26.9	153.2	966.2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Коплета рубленая из пшцы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	575	28.5	29.4	90.3	668.9		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	40/10	3.1	10.5	19.6	168.9	1	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	365	3.6	10.9	46.4	273.8		
Всего за день:		32.1	40.3	136.7	942.7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	250	6.9	9.0	42.0	315.0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	45	5.1	4.6	0.3	63.0	337	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	16.2	13.9	86.4	563.7		
Полдник							
Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	372	2011
чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	372	0.9	0.6	52.6	221.4		
Всего за день:		17.1	14.5	139.0	785.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные №240	100	13.7	14.2	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4.7	10.7	47.8	279.0	125/128	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	572	22.8	27.6	95.5	602.9		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Итого за прием пищи:	350	5.9	6.5	61.1	325.6		
Всего за день:		28.7	34.1	156.6	928.5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

12 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, свекла отварная)	100	0.8	0.2	0.2	12.7	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 291	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	595	22.4	24.4	84.7	660.3		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	37.4	161.4	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.8	56.9	244.8		
Всего за день:		24.1	25.2	141.6	905.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	308.2	334.9	1 739.5	10 824.8
Среднее значение за период	25.7	27.9	145.0	902.1

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

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