

Согласовано:

МКОУ Нижнеяблоченская СШ



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"



### 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 МКОУ Нижнеяблоченская СШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,3</b>	<b>17,0</b>	<b>87,9</b>	<b>572</b>		
	<b>Полдник</b>						
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>182</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>800</b>	<b>17,5</b>	<b>19,4</b>	<b>125,3</b>	<b>754</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели (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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>21,0</b>	<b>23,2</b>	<b>71,4</b>	<b>580</b>		
		<b>Полдник</b>					

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>126</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>812</b>	<b>22,3</b>	<b>23,8</b>	<b>98,6</b>	<b>706</b>		

## 3 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,9</b>	<b>16,3</b>	<b>74,7</b>	<b>490</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>32,3</b>	<b>185</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>877</b>	<b>19,3</b>	<b>21,5</b>	<b>106,9</b>	<b>675</b>		

## 4 день

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

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,7</b>	<b>15,7</b>	<b>75,0</b>	<b>519</b>		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

**Полдник**

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>52,2</b>	<b>239</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>810</b>	<b>21,2</b>	<b>18,1</b>	<b>127,2</b>	<b>758</b>		

**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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>15,4</b>	<b>14,3</b>	<b>106,8</b>	<b>531</b>		

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>5,0</b>	<b>5,4</b>	<b>36,3</b>	<b>211</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>827</b>	<b>20,4</b>	<b>19,7</b>	<b>143,1</b>	<b>742</b>		

**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

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>81,8</b>	<b>521</b>		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

**Полдник**

Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
----------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------

Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
---------------	----------	-----	-----	------	----	-----	------

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>55,2</b>	<b>219</b>		
-----------------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	--	--

<b>Всего за день:</b>	<b>872</b>	<b>18,0</b>	<b>20,9</b>	<b>137,0</b>	<b>740</b>		
-----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	--	--

**7 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	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	
----------------	----	-----	-----	------	----	-------	--

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>85,9</b>	<b>583</b>		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

**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		
---------------------------------------	----	-----	-----	------	----	--	--

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3,8</b>	<b>39,5</b>	<b>205</b>		
-----------------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	--	--

<b>Всего за день:</b>	<b>825</b>	<b>27,2</b>	<b>25,2</b>	<b>125,4</b>	<b>788</b>		
-----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	--	--

**8 день**

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



<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>65,2</b>	<b>503</b>		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

**Полдник**

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>207</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>800</b>	<b>23,6</b>	<b>22,4</b>	<b>106,8</b>	<b>710</b>		

**9 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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>21,2</b>	<b>18,1</b>	<b>82,8</b>	<b>571</b>		

**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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>37,6</b>	<b>181</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>847</b>	<b>23,5</b>	<b>20,5</b>	<b>120,4</b>	<b>752</b>		

**10 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 "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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>14,8</b>	<b>14,5</b>	<b>92,3</b>	<b>537</b>		

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,1</b>	<b>183</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>807</b>	<b>19,1</b>	<b>19,7</b>	<b>124,4</b>	<b>720</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 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. Лапшиной. - 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.