

Согласовано: директор МКОУ Никольской котельной ШШ  
*С.В. Телуев*

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 12-18 лет**



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ  
Нижнеяблоченской СПШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	250/5	9,0	13,5	38,6	348	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,1</b>	<b>19,7</b>	<b>95,6</b>	<b>642</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>46,1</b>	<b>229</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>880</b>	<b>20,1</b>	<b>23,1</b>	<b>141,7</b>	<b>871</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Тфтели (2-вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	287	462	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	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	24,3	115	ГПК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>24,1</b>	<b>26,5</b>	<b>82,3</b>	<b>667</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>135</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>882</b>	<b>25,4</b>	<b>27,1</b>	<b>111,3</b>	<b>802</b>		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Каша молочная манная	250	8,5	10,4	43,9	301	302	2011/2004
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	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,6</b>	<b>18,4</b>	<b>83,5</b>	<b>550</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром, лимонком	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>8,2</b>	<b>8,0</b>	<b>38,3</b>	<b>245</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>952</b>	<b>24,8</b>	<b>26,4</b>	<b>121,8</b>	<b>795</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>							
Котлета рабная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520	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	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>21,3</b>	<b>17,9</b>	<b>86,3</b>	<b>595</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Компот из сухофруктов	180	0,5		28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,3</b>	<b>3,4</b>	<b>59,4</b>	<b>280</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>885</b>	<b>24,6</b>	<b>21,3</b>	<b>145,7</b>	<b>875</b>		



5 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 с соусом молочным	250/50	13,7	16,8	80,6	427	315/596	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>17,7</b>	<b>17,1</b>	<b>120,0</b>	<b>602</b>		
<b>Подник</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,8</b>	<b>8,2</b>	<b>42,3</b>	<b>271</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>902</b>	<b>26,5</b>	<b>25,3</b>	<b>162,3</b>	<b>873</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г					
		Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	250	10,1	14,4	51,0	315	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>600</b>	<b>19,5</b>	<b>23,6</b>	<b>92,0</b>	<b>587</b>		
<b>Подник</b>							
Яблока печенье	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром, лимоном	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>922</b>	<b>20,0</b>	<b>23,8</b>	<b>147,2</b>	<b>806</b>		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Котлета рубленая из птицы	100	16,1	15,1	15,1	232	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	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>565</b>	<b>26,5</b>	<b>24,1</b>	<b>91,3</b>	<b>673</b>		
<b>Поддник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>46,7</b>	<b>246</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>875</b>	<b>30,7</b>	<b>28,9</b>	<b>138,0</b>	<b>919</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Гуляш из филе птицы	120	14,8	15,2	4,2	187	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	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>550</b>	<b>24,1</b>	<b>23,7</b>	<b>70,4</b>	<b>568</b>		
<b>Поддник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>48,8</b>	<b>248</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>860</b>	<b>27,8</b>	<b>27,3</b>	<b>119,2</b>	<b>816</b>		



9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	210	297/587	2011/2004		
Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>24,2</b>	<b>20,7</b>	<b>96,3</b>	<b>648</b>				
Полдник									
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011		
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004		
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>332</b>	<b>3,1</b>	<b>3,4</b>	<b>44,8</b>	<b>222</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>907</b>	<b>27,3</b>	<b>24,1</b>	<b>141,1</b>	<b>870</b>				
10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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"	250	8,3	10,4	43,9	301	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>552</b>	<b>16,5</b>	<b>16,6</b>	<b>101,1</b>	<b>597</b>				
Полдник									
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011		
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>8,1</b>	<b>8,0</b>	<b>38,1</b>	<b>243</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>897</b>	<b>24,6</b>	<b>24,6</b>	<b>139,2</b>	<b>840</b>				
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>									
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал					
<b>Итого за период</b>	<b>251,8</b>	<b>251,9</b>	<b>1 367,5</b>	<b>8 467,0</b>					
<b>Среднее значение за период</b>	<b>25,1</b>	<b>25,2</b>	<b>137,5</b>	<b>846,7</b>					

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могиляного и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.



---

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лалшиной. - М.: Хлебродлиформ, 2002. - 632с.

---

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

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебродлиформ, 1996. - 617с.