


"Утверждаю" **"Венера"**
Директор ООО "Венера"
А.В. Погосова
Погосова А.В.

"Согласовано"
Директор МБОУ **"Издатовская Школа"**
В.И. Трубицын


- 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 бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Грачевская СШ"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200/5	8.1	11.5	40.8	300.0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	16.7	16.7	75.4	519.8		
II Завтрак							
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	2004
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	180.9		
Всего за день:		18.9	19.1	112.8	700.7		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	502	16.0	10.3	104.0	573.7		
II Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	280	1.3	0.6	27.2	125.9		
Всего за день:		17.3	10.9	131.2	699.6		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	520	17.1	14.5	73.2	492.3		
II Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	305	2.0	5.1	32.2	185.4		
Всего за день:		19.1	19.6	105.4	677.7		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

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, 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	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19.2	19.3	63.3	504.6		
II Завтрак							
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	2011
Итого за прием пищи:	300	2.9	20.5	112.2	524.4		
Всего за день:		21.5	39.8	175.5	1,029.0		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

5 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, 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	
Итого за прием пищи:	522	18.2	17.3	59.0	466.1		
II Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	181.8		
Всего за день:		20.4	19.7	96.4	647.9		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8.1	8.0	40.7	267.9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Масло сливочное №96	10	0.1	7.1	0.1	64.1	96	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	
Итого за прием пищи:	500	18.7	21.7	80.3	590.7		
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
Итого за прием пищи:	305	2.7	5.3	36.4	210.3		
Всего за день:		21.4	27.0	116.7	801.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки куриные №297	90	13.9	11.2	8.0	187.3	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	22.8	17.8	77.3	559.3		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

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
Итого за прием пищи:	305	2.7	5.3	36.4	210.3		
Всего за день:		25.5	23.1	113.7	769.6		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	505	19.1	15.9	75.0	518.7		
II Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		22.6	19.4	114.5	723.1		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

9 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 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 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	
Итого за прием пищи:	527	17.1	14.5	73.2	493.4		
II Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	305	2.4	5.4	36.7	218.3		
Всего за день:		19.5	19.9	109.9	711.7		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

10 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, 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	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19.3	19.3	63.5	505.8		
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	2004
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	300	2.9	2.6	41.6	206.7		
Всего за день:		22.2	21.9	105.1	712.5		

11 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 курицы №294	90	14.6	18.7	13.6	281.6	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	23.4	25.3	82.7	652.4		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

II Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	181.8		
Всего за день:		25.6	27.7	120.1	834.2		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	17.7	12.6	107.1	612.3		
II Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	305	1.9	5.1	33.5	189.7		
Всего за день:		19.6	17.7	140.6	802.0		

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 МБОУ "Грачевская СШ"

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.