

"Утверждаю"  
«Венера»  
Директор ООО "Венера"  
Погосова А.В.

"Согласовано"  
МБОУ  
«Грачевская СШ»  
Директор МБОУ  
Дубинко О.В.

- 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы
  - 12--18 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 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250/5	10.1	13.6	50.9	367.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18.7</b>	<b>18.8</b>	<b>85.5</b>	<b>586.8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3.0</b>	<b>3.4</b>	<b>44.6</b>	<b>221.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.7</b>	<b>22.2</b>	<b>130.1</b>	<b>808.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

**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	230	13.3	9.9	69.9	421.7	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	0.9	2.2	6.7	50.8	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>552</b>	<b>18.1</b>	<b>12.4</b>	<b>115.9</b>	<b>648.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1.5</b>	<b>0.6</b>	<b>29.0</b>	<b>129.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.6</b>	<b>13.0</b>	<b>144.9</b>	<b>777.9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7.1	7.9	41.9	266.7	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>570</b>	<b>18.7</b>	<b>16.1</b>	<b>81.5</b>	<b>545.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	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>320</b>	<b>2.9</b>	<b>7.9</b>	<b>37.7</b>	<b>236.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.6</b>	<b>24.0</b>	<b>119.2</b>	<b>781.9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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			
<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	200	20.4	25.3	36.5	454.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24.3</b>	<b>25.6</b>	<b>72.4</b>	<b>618.7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3.4</b>	<b>3.7</b>	<b>49.2</b>	<b>255.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.7</b>	<b>29.3</b>	<b>121.6</b>	<b>873.8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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			
<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, тушеная в соусе с овощами №488	200	16.8	22.6	14.4	329.6	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>572</b>	<b>22.3</b>	<b>23.0</b>	<b>62.6</b>	<b>548.8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
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>310</b>	<b>3.0</b>	<b>3.4</b>	<b>44.6</b>	<b>222.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.3</b>	<b>26.4</b>	<b>107.2</b>	<b>771.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

**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>							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250	10.1	10.1	50.8	334.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.7</b>	<b>23.8</b>	<b>90.4</b>	<b>657.7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
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>320</b>	<b>3.6</b>	<b>8.1</b>	<b>41.9</b>	<b>260.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.3</b>	<b>31.9</b>	<b>132.3</b>	<b>918.6</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки куриные №297	100	15.4	12.3	8.9	208.2	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6.6	6.9	39.9	247.6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25.4</b>	<b>20.1</b>	<b>84.8</b>	<b>621.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Чай с сахаром №376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>39.7</b>	<b>166.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.9</b>	<b>20.5</b>	<b>124.5</b>	<b>788.3</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

**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	100	13.7	9.2	15.9	199.7	388	2004
Пюре картофельное №128	200	4.2	9.9	28.6	219.8	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>565</b>	<b>21.7</b>	<b>19.4</b>	<b>83.6</b>	<b>593.6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
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>310</b>	<b>2.1</b>	<b>4.5</b>	<b>46.7</b>	<b>244.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.8</b>	<b>23.9</b>	<b>130.3</b>	<b>838.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7.1	7.9	41.9	266.7	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	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>533</b>	<b>18.7</b>	<b>16.1</b>	<b>81.5</b>	<b>547.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	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>320</b>	<b>3.3</b>	<b>8.2</b>	<b>29.5</b>	<b>268.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.0</b>	<b>24.3</b>	<b>111.0</b>	<b>815.9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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			
<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	200	20.4	25.3	36.5	454.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23.4</b>	<b>25.6</b>	<b>72.6</b>	<b>619.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3.7</b>	<b>3.6</b>	<b>48.8</b>	<b>247.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.1</b>	<b>29.2</b>	<b>121.4</b>	<b>867.0</b>		

**11 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 рубленая из курицы №294	100	16.2	20.8	15.1	312.8	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6.6	6.9	39.9	247.6	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26.1</b>	<b>28.6</b>	<b>90.8</b>	<b>724.8</b>		
<b>II Завтрак</b>							

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
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>310</b>	<b>3.0</b>	<b>3.4</b>	<b>44.6</b>	<b>222.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.1</b>	<b>32.0</b>	<b>135.4</b>	<b>947.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 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			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13.3	9.9	69.9	421.7	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	70	1.3	3.1	9.1	70.9	596	2004
Чай с молоком №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.0</b>	<b>14.6</b>	<b>120.6</b>	<b>694.1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	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>320</b>	<b>2.5</b>	<b>7.9</b>	<b>39.0</b>	<b>239.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.5</b>	<b>22.5</b>	<b>159.6</b>	<b>934.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Грачевская СШ"**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>291.6</b>	<b>299.2</b>	<b>1,536.5</b>	<b>10,121.9</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>24.3</b>	<b>24.9</b>	<b>128.0</b>	<b>843.5</b>

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. ФГБУ 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.