

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г					
<b>Завтрак 1</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>103,2</b>	<b>585,8</b>		

**Завтрак 2**

Чай с сахаром №376	200	0,1	0	14,8	59,3	376	2011
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>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>142,9</b>	<b>752,7</b>		

Директор ООО Венера  
А.В. Гусева А.В.

Директор МОУ «Гражданская СШ»  
Буднико О.В.



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26.9</b>	<b>27.9</b>	<b>94.5</b>	<b>670.4</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	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>29.9</b>	<b>31.3</b>	<b>139.1</b>	<b>891.7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша молочная пшениная вязкая № 302	250/5	9.5	9.0	29.0	333.8	302	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3.3	7.3	31.0	247.3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.9</b>	<b>16.3</b>	<b>69.0</b>	<b>640.4</b>		

**Завтрак 2**

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
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>14.4</b>	<b>16.9</b>	<b>98.0</b>	<b>769.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
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 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>585</b>	<b>21.6</b>	<b>24.3</b>	<b>79.8</b>	<b>637.3</b>		

**Завтрак 2**

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	
Чай с сахаром и 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>24.5</b>	<b>32.2</b>	<b>117.5</b>	<b>873.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	250	7.5	10.5	45.0	300.6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>17.0</b>	<b>16.3</b>	<b>84.4</b>	<b>544.0</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>2.9</b>	<b>3.4</b>	<b>45.9</b>	<b>226.1</b>		
		<b>19.9</b>	<b>19.7</b>	<b>130.3</b>	<b>770.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
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
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.4	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27.0</b>	<b>27.9</b>	<b>99.0</b>	<b>681.2</b>		

**Завтрак 2**

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		
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>30.6</b>	<b>36.0</b>	<b>140.9</b>	<b>942.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250/5	6.3	12.6	38.1	326.0	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3.3	7.3	31.0	247.3	2	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>9.8</b>	<b>19.9</b>	<b>84.1</b>	<b>633.8</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4.3</b>	<b>4.5</b>	<b>46.7</b>	<b>244.8</b>		
		<b>14.1</b>	<b>24.4</b>	<b>130.8</b>	<b>878.6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7.3	5.8	33.4	213.8	341	2016
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>28.4</b>	<b>20.2</b>	<b>77.0</b>	<b>578.4</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
<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>32.1</b>	<b>23.8</b>	<b>125.8</b>	<b>825.5</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша молочная манная жидкая № 311	200	5.5	6.8	33.6	242.1	311	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>11.6</b>	<b>11.2</b>	<b>95.8</b>	<b>554.4</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Чай с сахаром и лимоном №377	200	0.3	0.0	15.2	6.0	377	2011
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>40.1</b>	<b>167.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12.3</b>	<b>11.6</b>	<b>135.9</b>	<b>722.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13.7	14.2	10.9	140.0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	180	3.7	8.9	25.9	197.8	125/128	2011
Соус томатный №593	30	0.2	0.7	1.5	13.2	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	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>560</b>	<b>21.5</b>	<b>24.1</b>	<b>77.6</b>	<b>526.3</b>		

**Завтрак 2**

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	
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2.8</b>	<b>7.9</b>	<b>39.0</b>	<b>239.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.3</b>	<b>32.0</b>	<b>116.6</b>	<b>766.2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	61.7	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	230	23.5	29.1	42.0	447.4	492	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>28.8</b>	<b>30.0</b>	<b>91.6</b>	<b>660.3</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4.3</b>	<b>4.5</b>	<b>46.7</b>	<b>244.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.1</b>	<b>34.5</b>	<b>138.3</b>	<b>905.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом №302	250	7.5	10.5	45.0	300.6	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>17.0</b>	<b>16.3</b>	<b>84.4</b>	<b>544.0</b>		

**Завтрак 2**

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
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>18.5</b>	<b>16.9</b>	<b>113.4</b>	<b>673.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	
Итого за весь период	234.8	248.4	1,040.4	7,286.3
Среднее значение за период	19.5	20.7	86.7	607.2

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 олюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. 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.