

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы  
 12-18 лет МОУ  
 МБОУ "Средняя СШ" 4  
 1 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 рисовая №174 | 200          | 5,6              | 9,6         | 40,7        | 273,5                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3        | 68,4                          | 338         | 2011             |
| Багон                             | 50           | 6,0              | 1,5         | 25,6        | 131,0                         |             |                  |
| Чай с сахаром №376                | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>615</b>   | <b>12,3</b>      | <b>11,7</b> | <b>97,9</b> | <b>532,2</b>                  |             |                  |

| <b>Завтрак 2</b>            |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Сок фруктовый №707          | 200        | 1,1         | 0,2         | 19,5         | 83,4         | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные №372         | 100        | 0,4         | 0,4         | 24,9         | 107,6        | 372 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>44,4</b>  | <b>191,0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>11,6</b> | <b>11,1</b> | <b>141,1</b> | <b>707,1</b> |     |      |


  
 Утверждаю  
 Директор ФЦС и ККП "Волгоград" А.В. Астахова  
 30.09.2013


  
 Директор МБОУ "Средняя СШ" О.В. Дубина



**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>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант №462/593 | 100/30       | 10.4             | 20.9        | 15.9         | 248.0                         | 462/593     | 2004             |
| Картофельное пюре №128              | 180          | 4.7              | 10.7        | 47.8         | 279.0                         | 128         | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349    | 200          | 0.4              | 0.0         | 30.8         | 126.5                         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                      | 50           | 3.8              | 0.3         | 24.4         | 114.9                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>560</b>   | <b>19.3</b>      | <b>31.9</b> | <b>118.9</b> | <b>768.4</b>                  |             |                  |

**Завтрак 2**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 120        | 0.5         | 11.4        | 54.7         | 45.6         | 338 |      |
| Сок фруктовый №707          | 200        | 1.1         | 0.2         | 19.5         | 83.4         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>320</b> | <b>1.6</b>  | <b>11.6</b> | <b>74.2</b>  | <b>129.0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>20.9</b> | <b>43.5</b> | <b>193.1</b> | <b>897.4</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 №<br>1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291  | 230          | 17.6             | 23.9        | 45.1        | 472.2                         | 291                  | 2011             |
| Чай с сахаром №376   | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 17.3        | 59.3                          | 376                  | 2004             |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3.8              | 0.3         | 24.4        | 114.9                         | ТТК №6               |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>585</b>   | <b>22.3</b>      | <b>24.4</b> | <b>87.0</b> | <b>659.1</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>25.2</b> | <b>32.3</b> | <b>124.7</b> | <b>895.1</b> |     |      |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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>               |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Птица, тушенная в соусе №290   | 100          | 12.3             | 11.5        | 3.5         | 167.0                         | 290         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 180          | 7.3              | 5.8         | 33.4        | 213.8                         | 203         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3.7              | 0.3         | 24.4        | 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>552</b>   | <b>23.6</b>      | <b>17.6</b> | <b>76.1</b> | <b>555.6</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>26.5</b> | <b>21.0</b> | <b>122.0</b> | <b>781.7</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 рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак 1</b>               |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Лапшевник с творогом №208      | 230          | 19.8             | 23.7        | 44.9        | 431.8                         | 208         | 2011             |
| Соус молочный (сладкий) №596   | 60           | 1.1              | 2.3         | 6.8         | 53.8                          | 596         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3.8              | 0.3         | 24.4        | 114.9                         | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром каркаде №685     | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 60.5                          | 685         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>555</b>   | <b>24.9</b>      | <b>26.3</b> | <b>91.1</b> | <b>661.0</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 |      |
| 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>28.5</b> | <b>34.4</b> | <b>133.0</b> | <b>921.9</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          | 6.3              | 12.6        | 38.1        | 326.0                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с повидлом № 2                         | 50/10/30     | 4.1              | 7.4         | 35.9        | 283.2                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром №376                               | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 17.3        | 59.3                          | 376         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>555</b>   | <b>10.5</b>      | <b>20.0</b> | <b>91.3</b> | <b>668.5</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>14.8</b> | <b>24.5</b> | <b>138.0</b> | <b>913.3</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 вязкая гречневая №302           | 180          | 7.3              | 5.8         | 33.4        | 213.8                         | 302         | 2004             |
| 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>572</b>   | <b>29.2</b>      | <b>20.3</b> | <b>81.9</b> | <b>601.4</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>32.9</b> | <b>23.9</b> | <b>130.7</b> | <b>848.5</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 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             |
| Соус томатный №593               | 30           | 1.1              | 2.5         | 2.5          | 52.0                          | 593         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3.8              | 0.3         | 24.4         | 114.9                         | ТТК №6      |                  |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0.4              | 0.0         | 30.8         | 126.5                         | 349         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>560</b>   | <b>28.1</b>      | <b>30.4</b> | <b>112.6</b> | <b>788.9</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 | 2004 |
| <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>30.9</b> | <b>38.3</b> | <b>151.6</b> | <b>1,028.8</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>                 |              |                  |            |             |                               |             |                  |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 200          | 5.5              | 6.8        | 33.6        | 242.1                         | 311         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338      | 150          | 0.6              | 0.6        | 14.3        | 68.4                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром № 376              | 200/15       | 0.1              | 0.0        | 17.3        | 59.3                          | 376         | 2004             |
| Батон                            | 40           | 4.8              | 1.2        | 20.5        | 104.8                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>605</b>   | <b>11.0</b>      | <b>8.6</b> | <b>85.7</b> | <b>474.6</b>                  |             |                  |

**Завтрак 2**

|                              |            |            |            |              |              |     |      |
|------------------------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-----|------|
| Яблоки печеные №372          | 100        | 0.4        | 0.4        | 24.9         | 107.6        | 372 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7   | 0.3        | 0.0        | 15.2         | 60.0         | 377 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>322</b> | <b>0.7</b> | <b>0.4</b> | <b>40.1</b>  | <b>167.6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>        |            | <b>9.9</b> | <b>8.0</b> | <b>124.8</b> | <b>629.3</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 |                  |
| Фрикадельки рыбные №240  | 100          | 13.7             | 14.2        | 10.9         | 140.0                         | 240            | 2011             |
| Соус томатный №593   | 30           | 1.1              | 2.5         | 2.5          | 52.0                          | 593            | 2004             |
| Картофельное пюре №128   | 180          | 4.7              | 10.7        | 47.8         | 279.0                         | 128            | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377  | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 60.0                          | 377            | 2011             |
| Хлеб пшеничный   | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5         | 91.9                          | ТТК №6         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>672</b>   | <b>25.0</b>      | <b>28.3</b> | <b>108.3</b> | <b>684.6</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> |     |      |

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

|                       |  |             |             |              |              |  |  |
|-----------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Всего за день:</b> |  | <b>28.2</b> | <b>30.3</b> | <b>152.5</b> | <b>877.4</b> |  |  |
|-----------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--|--|



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

**12 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 № 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   | 50           | 3.8              | 0.3         | 24.4        | 114.9                         | ТТК №6         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>595</b>   | <b>23.8</b>      | <b>24.9</b> | <b>97.3</b> | <b>709.3</b>                  |                |                  |

**Завтрак 2**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 120        | 0.5         | 0.5         | 11.4         | 54.7         | 338 |      |
| Сок фруктовый №707          | 180        | 0.9         | 0.2         | 17.7         | 80.3         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1.4</b>  | <b>0.7</b>  | <b>29.1</b>  | <b>135.0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>25.2</b> | <b>25.6</b> | <b>126.4</b> | <b>844.3</b> |     |      |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 288.8            | 319.6   | 1,684.9     | 10,243.1                            |
| Среднее значение за период | 24.1             | 26.6    | 140.4       | 853.6                               |

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.