Согласовано:

МКОУ СШ №1

_____ Романова О.С.

"09" января 2024

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

_____ А.В.Погосова

"09" января 2024

Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся с ОВЗ
возрастной группы 12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/587	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/587	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	5,8	7,4	33,6	216,7	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**950**	**34,5**	**28,0**	**136,2**	**902,2**		
Полдник							
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**4,6**	**5,4**	**60,0**	**308,1**		
Всего за день:		**39,1**	**33,4**	**196,2**	**1 210,3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**910**	**31,0**	**31,2**	**121,3**	**862,1**		
Полдник							
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**33,8**	**151,8**		
Всего за день:		**32,7**	**32,0**	**155,1**	**1 013,9**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп из овощей №135	250	1,9	3,8	11,1	85,4	135	2004
Котлета рыбнная Любительская № 390	100	13,3	14,2	10,9	140,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	180	4,7	4,7	47,3	237,4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**940**	**29,9**	**24,4**	**159,0**	**872,6**		
Полдник							
Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Итого за прием пищи:	**350**	**5,1**	**5,8**	**65,1**	**345,7**		
Всего за день:		**35,0**	**30,2**	**224,1**	**1 218,3**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**870**	**33,8**	**32,8**	**135,4**	**887,9**		
Полдник							
Чай с сахаром №685	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**365**	**4,5**	**5,4**	**59,8**	**306,9**		
Всего за день:		**38,3**	**38,2**	**195,2**	**1 194,8**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные№ 462/587	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/587	2004
Каша ячневая вязкая № 302	180	5,8	7,4	33,6	216,7	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**950**	**24,9**	**34,3**	**130,6**	**884,5**		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	**370**	**3,8**	**8,3**	**46,7**	**283,7**		
Всего за день:		**28,7**	**42,6**	**177,3**	**1 168,2**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	19,0	147,3	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14,8	26,0	16,6	378,4	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**870**	**28,1**	**32,5**	**105,5**	**845,0**		
Полдник							
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	686	2004
Яблоко печеное №372	150	0,6	0,6	37,4	161,5	372	2011
Итого за прием пищи:	**372**	**0,8**	**0,6**	**52,4**	**223,1**		
Всего за день:		**28,9**	**33,1**	**157,9**	**1 068,1**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп из овощей №135	250	1,9	3,8	11,1	85,4	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	302	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**920**	**31,8**	**32,5**	**124,0**	**898,7**		
Полдник							
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Кондитеские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**6,1**	**6,7**	**62,3**	**334,3**		
Всего за день:		**37,9**	**39,2**	**186,3**	**1 233,0**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**870**	**33,8**	**32,8**	**135,4**	**887,9**		
Полдник							
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	**370**	**3,5**	**8,4**	**47,1**	**291,7**		
Всего за день:		**37,3**	**41,2**	**182,5**	**1 179,6**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/587	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,8	7,4	33,6	216,7	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**960**	**25,9**	**35,3**	**133,6**	**925,0**		
Полдник							
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**5,4**	**5,7**	**64,6**	**337,0**		
Всего за день:		**31,3**	**41,0**	**198,2**	**1 262,0**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Котлета рыбнная Любительская № 390	100	13,3	14,2	10,9	140,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	180	4,7	4,7	47,3	237,4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**920**	**31,0**	**25,5**	**135,4**	**823,3**		
Полдник							
Чай с сахаром №685	200	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**2,8**	**7,9**	**39,0**	**239,9**		
Всего за день:		**33,8**	**33,4**	**174,4**	**1 063,2**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**343,0**	**364,3**	**1 847,2**	**11 611,4**
Среднее значение за период	**34,3**	**36,4**	**184,7**	**1161,1**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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