

Согласовано:

МКОУ СШ № 1



Романова О.С.

Утверждаю:

Директор ООО «Венера»



И.В.Иванова

### Примерное 10-ти дневное меню

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

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

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|   |              | 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  | 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:  | 940          | 33,6             | 27,9    | 131,4       | 879,3                         |                 |                  |
| 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:  |              | 38,2             | 33,3    | 191,4       | 1 187,4                       |                 |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|   |              | 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 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             |
| Чай черный с яблоком № 547  | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК 547         | 2025             |
| 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          | 31,9             | 31,4    | 108,1       | 832,7                         |                 |                  |
| 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:  |              | 33,6             | 32,2    | 141,9       | 984,5                         |                 |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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 рыбная 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   |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Чай с сахаром и лимоном №686  | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60,0                          | 686             | 2004             |
| 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:  | 370          | 5,1              | 5,8     | 65,1        | 345,7                         |                 |                  |
| Всего за день:  |              | 35,0             | 30,2    | 224,1       | 1 218,3                       |                 |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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                       |                 |                  |

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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 тушеная в соусе с овощами №488  | 230          | 14,8             | 26,0    | 16,6        | 378,4                         | 488             | 2004             |
| Компот из мсеси сухофруктов (изюм) №348   | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 348             | 2011             |
| 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:  | 860          | 27,4             | 32,4    | 100,7       | 822,1                         |                 |                  |
| Полдник   |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Бутерброд с маслом №1/2011  | 40/10        | 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:  | 380          | 3,8              | 8,3     | 46,7        | 283,7                         |                 |                  |
| Всего за день:  |              | 31,2             | 40,7    | 147,4       | 1 105,8                       |                 |                  |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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 пшеничная вязкая № 302   | 180          | 5,8              | 7,4     | 33,6        | 216,7                         | 302             | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №686  | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60,0                          | 686             | 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:  | 970          | 25,1             | 34,3    | 117,2       | 849,2                         |                 |                  |
| Полдник   |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Чай с сахаром № 685   | 200/15       | 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:  | 365          | 0,8              | 0,6     | 52,4        | 223,1                         |                 |                  |
| Всего за день:  |              | 25,9             | 34,9    | 169,6       | 1 072,3                       |                 |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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 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                       |                 |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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 черный с яблоком № 547  | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК 547         | 2025             |
| Бутерброд с маслом №1/2011  | 40/10        | 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:  | 380          | 3,2              | 8,2     | 39,2        | 246,4                         |                 |                  |
| Всего за день:  |              | 37,0             | 41,0    | 174,6       | 1 134,3                       |                 |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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             |
| Чай черный с яблоком № 547  | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК 547         | 2025             |
| 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          | 25,4             | 35,4    | 111,5       | 838,0                         |                 |                  |
| 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:  |              | 30,8             | 41,1    | 176,1       | 1 175,0                       |                 |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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             |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным № 240/293  | 100/30       | 14,9             | 14,3    | 13,7        | 158,0                         | 240/293         | 2011/2004        |
| Рис отварной с овощами № 180  | 180          | 7,8              | 8,3     | 48,2        | 261,0                         | 180             | 2016             |
| Компот из свежих плодов № 631   | 200          | 0,2              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 631             | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 92,0                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный  | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:  | 940          | 35,0             | 29,1    | 134,3       | 842,1                         |                 |                  |
| Полдник   |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Чай с сахаром №685  | 200/15       | 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:  | 365          | 2,8              | 7,9     | 39,0        | 239,9                         |                 |                  |
| Всего за день:  |              | 37,8             | 37,0    | 173,3       | 1 082,0                       |                 |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|
| Итого за период            | 345,7 | 367,8 | 1 779,9 | 11 387,4 |
| Среднее значение за период | 34,6  | 36,8  | 178,0   | 1138,7   |

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.