

Согласовано:

МКОУ Майоровская СШ


Гаврилова Е.А.
"09" января 2024



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"
А.В. Погосова
"09" января 2024



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся с ОВЗ
возрастной группы 7-11 лет

| Итого за прием пищи: | 500 | 8,2 | 16,0 | 87,6 | 567 | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром (каркаде) | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 55 | 685 | 2004 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 81 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,2 | 2,4 | 37,4 | 182 | | |
| Всего за день: | | 10,4 | 18,4 | 125,0 | 749 | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели куриные (2вариант) с соусом томатным | 90/30 | 13,2 | 16,2 | 14,3 | 257 | 462 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 510 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 532 | 21,0 | 23,2 | 71,4 | 580 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 1,3 | 0,6 | 27,2 | 126 | | |
| Всего за день: | | 22,3 | 23,8 | 98,6 | 706 | | |

| 3 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 6,70 | 7,6 | 14,6 | 136 | 1 | 2004 |
| Каша молочная манная | 200 | 6,8 | 8,3 | 35,1 | 241 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 43 | 338 | 2011 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,5 | 17,9 | 76,5 | 507 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 5/20 | 1,6 | 4,8 | 9,1 | 85 | 1 | 2004 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром, лимоном | 180/15/7 | 0,3 | 0,0 | 13,7 | 54 | 686 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 327 | 2,3 | 5,2 | 32,3 | 185 | | |
| Всего за день: | | 17,8 | 23,1 | 108,8 | 692 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 90 | 11,7 | 7,9 | 13,7 | 176 | 390 | 2004 |
| Картофель отварной (или пюре картофельное) | 150 | 3,0 | 6,2 | 24,3 | 167 | 518/520 | 2004 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------|------|
| Соус томатный | 30 | 0,8 | 1,4 | 2,5 | 26 | 587 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 18,7 | 15,7 | 75,0 | 519 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,0 | 28,3 | 112 | 639 | 2004 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 81 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,5 | 2,4 | 52,2 | 239 | | |
| Всего за день: | | 21,2 | 18,1 | 127,2 | 758 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37 | ТТК 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Плов из птицы | 200 | 20,4 | 23,3 | 36,5 | 389 | 492 | 2004 |
| Чай с сахаром (каркаде) | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 24,9 | 23,9 | 78,7 | 579 | | |
| Полдник | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом сливочным | 5/20 | 1,6 | 4,8 | 9,1 | 85 | 1 | 2004 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 2,9 | 5,4 | 36,3 | 211 | | |
| Всего за день: | | 27,8 | 29,3 | 115,0 | 790 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 | 1 | 2004 |
| Каша молочная геркулесовая вязкая | 200 | 8,1 | 11,5 | 40,8 | 249 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,3 | 0,0 | 8,6 | 40 | 338 | 2011 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 12,5 | 20,7 | 81,3 | 512 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| Яблоки печеные | 100 | 0,3 | 0,2 | 40,2 | 161 | 674 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 322 | 0,5 | 0,2 | 55,2 | 219 | | |
| Всего за день: | | 13,0 | 20,9 | 136,5 | 731 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|----------------|-------------|------------------|
|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|----------------|-------------|------------------|

| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 14,5 | 13,6 | 13,6 | 206 | 498 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 516 | 2004 |
| Соус томатный | 30 | 0,8 | 1,4 | 2,5 | 26 | 587 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 23,0 | 21,4 | 81,0 | 580 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,4 | 15,6 | 78 | 378 | 2011 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 81 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 3,4 | 3,8 | 39,5 | 205 | | |
| Всего за день: | | 26,4 | 25,2 | 120,5 | 785 | | |
| 8день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Гуляш из филе птицы | 100 | 12,3 | 12,7 | 3,5 | 156 | 337 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 510 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | ТТК 6 | |

| Итого за прием пищи: | 500 | 20,7 | 19,8 | 65,2 | 503 | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80 | 707 | 2004 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 81 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,9 | 2,6 | 41,6 | 207 | | |
| Всего за день: | | 23,6 | 22,4 | 106,8 | 710 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30 | 14,4 | 11,9 | 11,2 | 200 | 297/587 | 2011/2004 |
| Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6,0 | 37,1 | 221 | 512 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 21,2 | 18,1 | 82,8 | 571 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром, лимоном | 180/15/7 | 0,3 | 0,0 | 13,7 | 54 | 686 | 2004 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20 | 1,6 | 2,0 | 14,4 | 81 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,3 | 2,4 | 37,6 | 181 | | |
| Всего за день: | | 23,5 | 20,5 | 120,4 | 752 | | |

| 10 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 10/30/40 | 2,4 | 6,2 | 42,0 | 236 | 2 | 2004 |
| Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,6 | 8,3 | 35,1 | 241 | 175 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 9,3 | 14,5 | 92,3 | 537 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 5/20 | 1,6 | 4,8 | 9,1 | 85 | 1 | 2004 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром | 180/15 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 52 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 2,2 | 5,2 | 32,1 | 183 | | |
| Всего за день: | | 11,5 | 19,7 | 124,4 | 720 | | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | |
| Итого за период | | 197,5 | 221,4 | 1 183,2 | 7 393,0 | | |
| Среднее значение за период | | 19,8 | 22,1 | 118,3 | 739,3 | | |

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.