12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Батон	40	4,8	1,2	20,5	104,8		
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	**555**	**9,7**	**9,0**	**82,6**	**437,6**		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	**300**	**1,5**	**0,6**	**44,4**	**191,0**		
Всего за день:		**11,2**	**9,6**	**127,0**	**628,6**		

"Утверждаю"
Директор ООО "Венера"
Погосова А.В.
30.08.23г

"Согласовано"
Директор
МБОУ "Котлубанская СШ"
Сапрыкина В.Г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
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	
Итого за прием пищи:	**502**	**23,4**	**24,6**	**81,9**	**581,3**		
Завтрак 2							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
Итого за прием пищи:	**300**	**2,2**	**2,4**	**37,4**	**180,8**		
Всего за день:		**25,6**	**27,0**	**119,3**	**762,1**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Картофельное пюре №128	150	3,9	8,9	39,8	232,5	128	2011
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	91,1	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**510**	**16,7**	**27,9**	**104,4**	**673,3**		
Завтрак 2							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	**300**	**1,4**	**0,7**	**29,1**	**135,0**		
Всего за день:		**18,1**	**28,6**	**133,5**	**808,3**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
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	
Итого за прием пищи:	**515**	**18,9**	**21,1**	**76,1**	**569,4**		
Завтрак 2							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	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
Итого за прием пищи:	**305**	**2,0**	**5,1**	**32,2**	**185,4**		
Всего за день:		**20,9**	**26,2**	**108,3**	**754,8**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Птица, тушенная в соусе №290	90	11,1	10,4	3,2	150,3	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	203	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**502**	**20,5**	**15,4**	**75,3**	**480,4**		
Завтрак 2							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	**300**	**2,1**	**2,4**	**38,7**	**185,7**		
Всего за день:		**22,6**	**17,8**	**114,0**	**666,1**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Лапшевник с творогом №208	200	17,2	20,6	39,0	375,5	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	1,9	5,7	44,8	596	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	
Итого за прием пищи:	**505**	**21,3**	**22,7**	**79,2**	**572,7**		
Завтрак 2							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	**305**	**2,7**	**5,3**	**36,4**	**210,3**		
Всего за день:		**24,0**	**28,0**	**115,6**	**783,0**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	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
Итого за прием пищи:	**500**	**9,2**	**17,5**	**73,7**	**603,3**		
Завтрак 2							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**3,5**	**3,5**	**39,5**	**204,4**		
Всего за день:		**12,7**	**21,0**	**113,2**	**807,7**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
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	
Итого за прием пищи:	**532**	**25,4**	**17,8**	**70,5**	**521,5**		
Завтрак 2							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	**300**	**2,9**	**2,6**	**41,6**	**206,7**		
Всего за день:		**28,3**	**20,4**	**112,1**	**728,2**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593	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	
Итого за прием пищи:	**510**	**24,6**	**27,1**	**99,6**	**699,8**		
Завтрак 2							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**305**	**1,9**	**5,1**	**33,5**	**180,0**		
Всего за день:		**26,5**	**32,2**	**133,1**	**879,8**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная манная жидкая №311	150	4,1	5,4	25,2	182,0	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		
Итого за прием пищи:	**555**	**9,6**	**7,2**	**77,3**	**414,5**		
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
Итого за прием пищи:	**322**	**0,7**	**0,4**	**40,1**	**167,6**		
Всего за день:		**10,3**	**7,6**	**117,4**	**582,1**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК №1,2,3,4,5	
Фрикадельки рыбные №240	90	12,3	12,8	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593	2004
Картофельное пюре №128	150	3,9	8,9	39,8	232,5	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	
Итого за прием пищи:	**592**	**21,9**	**24,8**	**94,1**	**599,4**		
Завтрак 2							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**3,5**	**3,5**	**39,5**	**204,4**		
Всего за день:		**25,4**	**28,3**	**133,6**	**803,8**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	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	
Итого за прием пищи:	**515**	**19,8**	**21,4**	**81,4**	**600,0**		
Завтрак 2							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	**300**	**1,4**	**0,7**	**29,1**	**135,0**		
Всего за день:		**21,2**	**22,1**	**110,5**	**735,0**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	246,8	268,8	1 437,6	8 939,5
Среднее значение за период	20,6	22,4	119,8	745,0

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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890592

Владелец Сапрыкина Валентина Геннадиевна

Действителен С 29.09.2023 по 28.09.2024