

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак 1                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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             |
| Батон                             | 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             |
| Итого за прием пищи:              | 615          | 12,3             | 11,7    | 97,9        | 532,2                         |             |                  |

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:       |     | 11,6 | 11,1 | 141,1 | 707,1 |     |      |



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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 |                               |             |                  |
| Завтрак 1                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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                         | ГТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 552          | 26,9             | 27,9    | 94,5        | 670,4                         |             |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:                  | 310 | 3,0  | 3,4  | 44,6  | 221,3 |     |      |
| Всего за день:                        |     | 29,9 | 31,3 | 139,1 | 891,7 |     |      |

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 |                               |             |                  |
| Завтрак 1                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                | 560          | 19,3             | 31,9    | 118,9       | 768,4                         |             |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:        | 320 | 1,6  | 11,6 | 74,2  | 129,0 |     |      |
| Всего за день:              |     | 20,9 | 43,5 | 193,1 | 897,4 |     |      |

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 | № рецеп-туры      | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                   |                  |
| Завтрак 1                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                   |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 0,2         | 12,7                          | ТТК № 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            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 585          | 22,3             | 24,4    | 87,0        | 659,1                         |                   |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:          | 320   | 2,9  | 7,9  | 37,7  | 236,0 |     |      |
| Всего за день:                |       | 25,2 | 32,3 | 124,7 | 895,1 |     |      |

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 |                               |             |                  |
| Завтрак 1                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:           | 552          | 23,6             | 17,6    | 76,1        | 555,6                         |             |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:                  | 310 | 2,9  | 3,4  | 45,9  | 226,1 |     |      |
|                                       |     | 26,5 | 21,0 | 122,0 | 781,7 |     |      |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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 |                               |             |                  |
| Завтрак 1                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 24,9             | 26,3    | 91,1        | 661,0                         |             |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:        | 320   | 3,6  | 8,1  | 41,9  | 260,9 |     |      |
| Всего за день:              |       | 28,5 | 34,4 | 133,0 | 921,9 |     |      |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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 |                               |             |                  |
| Завтрак 1                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 555          | 10,5             | 20,0    | 91,3        | 668,5                         |             |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:                  | 310 | 4,3  | 4,5  | 46,7  | 244,8 |     |      |
|                                       |     | 14,8 | 24,5 | 138,0 | 913,3 |     |      |

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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак 1                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 572          | 29,2             | 20,3    | 81,9        | 601,4                         |              |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:                  | 310 | 3,7  | 3,6  | 48,8  | 247,1 |     |      |
| Всего за день:                        |     | 32,9 | 23,9 | 130,7 | 848,5 |     |      |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак 1                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:             | 560          | 28,1             | 30,4    | 112,6       | 788,9                         |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:             | 320          | 2,8              | 7,9     | 39,0        | 239,9                         |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 30,9             | 38,3    | 151,6       | 1 028,8                       |              |                  |

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 |                               |             |                  |
| Завтрак 1                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:             | 605          | 11,0             | 8,6     | 85,7        | 474,6                         |             |                  |

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:               |          | 9,9 | 8,0 | 124,8 | 629,3 |     |      |

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 рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак 1                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| 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         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 672          | 25,0             | 28,3    | 108,3       | 684,6                         |                |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:                  | 310 | 4,3 | 4,5 | 46,7 | 244,8 |     |      |

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

|                |  |      |      |       |       |  |
|----------------|--|------|------|-------|-------|--|
| Всего за день: |  | 28,2 | 30,3 | 152,5 | 877,4 |  |
|----------------|--|------|------|-------|-------|--|

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 |                               |                |                  |
|                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Завтрак 1                                                                                          |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| 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         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 595          | 23,8             | 24,9    | 97,3        | 709,3                         |                |                  |

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 |
| Итого за прием пищи:        | 300 | 1,4  | 0,7  | 29,1  | 135,0 |     |      |
| Всего за день:              |     | 25,2 | 25,6 | 126,4 | 844,3 |     |      |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890592

Владелец Сапрыкина Валентина Геннадиевна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024