

Согласовано
Директор *М.В.С.*
С.А.В.
26.01.2026



Утверждаю
Директор ООО "Славия"
Ю.М.
26.01.2026



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

2026

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | 1 день | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Рис из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 5,4 | 72,2 | 88 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 90/30 | 15,0 | 12,8 | 8,0 | 191,4 | 297/593 |
| Рис отварной с овощами №180 | 150 | 3,1 | 5,9 | 29,8 | 178,2 | 180 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 26,8 | 23,7 | 117,7 | 776,4 | |
| Полдник | | | | | | |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 |
| Яблоки печеные №372 | 100 | 0,4 | 0,4 | 24,9 | 107,6 | 372 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 1,5 | 0,6 | 44,4 | 191,0 | |
| Всего за день: | | 28,3 | 24,3 | 162,1 | 967,4 | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 200 | 1,5 | 2,2 | 9,7 | 70,0 | 101 |
| Гречка по-купечески №468 | 200 | 15,6 | 21,7 | 30,6 | 429,4 | 468 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 740 | 23,2 | 24,6 | 105,5 | 773,4 | |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| 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 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 54,4 | 685 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,2 | 2,4 | 37,4 | 180,9 | |
| Всего за день: | | 25,4 | 27,0 | 142,9 | 954,3 | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп из овощей №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,9 | 68,3 | 135 | 2004 |
| Фрикадельки рыбные №240 | 90 | 12,0 | 12,8 | 9,8 | 126,0 | 240 | 2011 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,9 | 2,5 | 52,0 | 593 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 150 | 4,0 | 4,0 | 27,1 | 210,8 | 125/128 | 2011 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 25,5 | 23,7 | 117,2 | 769,8 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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: | | 26,9 | 24,4 | 146,3 | 904,8 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 2,1 | 5,4 | 72,2 | 88 | 2011 |
| Гуляш из филе птицы №337 | 90 | 11,4 | 18,9 | 0,4 | 194,0 | 337 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 28,1 | 206,4 | 203 | 2011 |
| 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 пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 25,5 | 27,5 | 106,5 | 800,7 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| 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: | | 27,5 | 32,6 | 138,7 | 986,1 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 200 | 4,5 | 2,0 | 7,5 | 84,5 | 82 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30 | 9,4 | 18,8 | 14,3 | 223,2 | 462/593 | 2004 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 3,1 | 5,9 | 29,8 | 178,2 | 302 | 2004 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 23,1 | 27,4 | 116,8 | 759,9 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| 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: | | 25,2 | 29,8 | 155,5 | 945,6 | | |

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488 | 200 | 12,9 | 22,3 | 16,4 | 329,0 | 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 пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 24,7 | 27,6 | 100,8 | 761,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булерброд 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 | 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: | | 27,4 | 32,9 | 137,2 | 971,3 | | |

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

7 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) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп из овощей №135 | 200 | 0,6 | 2,2 | 6,2 | 68,3 | 135 | 2004 |
| 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 | 33,3 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,1 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 780 | 26,9 | 27,5 | 117,2 | 786,7 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| 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: | | 30,4 | 31,0 | 156,7 | 991,1 | | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 8 день | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 4,2 | 2,2 | 5,3 | 94,0 | 103 | | 2011 |
| Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30 | 9,4 | 18,8 | 14,3 | 223,2 | 462/593 | | 2004 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 3,1 | 5,9 | 29,8 | 178,3 | 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 | 91,1 | ТТК № 6 | | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 23,1 | 27,6 | 117,2 | 799,9 | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 | 338 | | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,9 | 2,6 | 41,6 | 206,7 | | | |
| Всего за день: | | 26,0 | 30,2 | 158,8 | 1 006,6 | | | |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 88 |
| Плов из птицы №291 | 200 | 18,8 | 22,1 | 36,5 | 389,0 | 291 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 740 | 26,4 | 26,8 | 109,1 | 735,2 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| 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: | | 28,3 | 31,9 | 142,6 | 915,2 | | |

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

10 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) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| Фрикадельки рыбные №240 | 90 | 12,0 | 12,8 | 9,8 | 126,0 | 240 | 2011 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,9 | 2,5 | 52,0 | 593 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 150 | 4,0 | 4,0 | 33,3 | 210,8 | 125/128 | 2011 |
| 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 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 27,0 | 25,0 | 117,3 | 777,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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: | | 27,7 | 25,4 | 157,4 | 944,8 | | |

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

11 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) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 200 | 1,5 | 2,2 | 7,8 | 70,0 | 101 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 90/30 | 13,5 | 15,9 | 8,0 | 191,4 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 203 | 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 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 26,9 | 24,5 | 116,9 | 773,0 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| 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: | | 30,4 | 28,0 | 156,4 | 977,4 | | |

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

12 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) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 200 | 1,6 | 4,0 | 16,0 | 84,5 | 82 | 2011 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами №488 | 200 | 12,9 | 22,6 | 14,4 | 329,0 | 488 | 2004 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,4 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 21,3 | 27,4 | 100,5 | 710,4 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 120 | 0,5 | 0,5 | 114,0 | 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 | 131,7 | 135,0 | | |
| Всего за день: | | 22,7 | 28,1 | 232,2 | 845,4 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| Итого за период | 326,2 | 345,2 | 1 886,4 | 11 409,6 |
| Среднее значение за период | 27,2 | 28,8 | 157,2 | 950,8 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

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