



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2026

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

1 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) | 100 | 2,2 | 0,7 | 12,8 | 62,0 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 6,5 | 7,5 | 90,3 | 88 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 100/30 | 16,5 | 14,8 | 8,9 | 212,7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Рис отварной с овощами № 180 | 180 | 4,3 | 5,0 | 31,8 | 213,8 | 180 | 2016 |
| 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: | 950 | 31,5 | 27,7 | 132,6 | 899,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сок фруктовый № 707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные №372 | 150 | 0,6 | 0,6 | 37,4 | 161,4 | 372 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1,7 | 0,8 | 56,9 | 244,8 | | |
| Всего за день: | | 33,2 | 28,5 | 189,5 | 1 144,1 | | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, 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 |
| Суп каргофельный с крупой (рис) № 101 | 250 | 1,9 | 2,8 | 12,1 | 108,0 | 101 |
| Гречка по-купечески №468 | 200 | 21,9 | 25,3 | 40,1 | 429,4 | 468 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК № 547 |
| 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: | 830 | 30,2 | 28,9 | 118,1 | 816,5 | |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4,0 | 5,0 | 36,0 | 202,0 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 4,6 | 5,4 | 60,5 | 308,1 | |
| Всего за день: | | 34,8 | 34,3 | 178,6 | 1 124,6 | |

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

3 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп из овощей №135 | 250 | 1,9 | 3,8 | 11,1 | 85,4 | 135 |
| Фрикадельки рыбные №240 | 100 | 13,3 | 15,6 | 10,9 | 140,0 | 240 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 52,0 | 593 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125128 | 180 | 4,7 | 4,7 | 30,0 | 237,4 | 125/128 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 970 | 29,6 | 27,8 | 133,1 | 875,3 | |
| Полдник | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| Сок фруктовый № 707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1,7 | 0,8 | 33,8 | 151,8 | |
| Всего за день: | | 31,3 | 28,6 | 166,9 | 1 027,1 | |

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

4 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 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 3,1 | 7,5 | 90,3 | 88 | 2011 |
| Гуляш из филе птицы №337 | 100 | 13,8 | 20,7 | 1,2 | 200,0 | 290 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 33,1 | 247,7 | 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: | 920 | 29,6 | 31,5 | 115,1 | 871,2 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| 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 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 362 | 3,0 | 7,9 | 39,4 | 240,6 | | |
| Всего за день: | | 32,6 | 39,4 | 154,5 | 1 111,8 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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 | | | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 250 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 82 | 2011 |
| Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 100/30 | 10,4 | 22,0 | 15,9 | 462/593 | 2004 |
| Каша вязкая гречневая № 302 | 180 | 7,9 | 5,0 | 33,4 | 302 | 2004 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 27,0 | 31,9 | 130,4 | 881,6 | |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4,0 | 5,0 | 36,0 | 202,0 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 4,5 | 5,4 | 62,8 | 306,9 | |
| Всего за день: | | 31,5 | 37,3 | 193,2 | 1 188,5 | |

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

6 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,5 | 21,0 | 147,3 | 102 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами №488 | 230 | 14,8 | 25,0 | 24,9 | 378,4 | 488 |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 348 |
| 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: | 870 | 28,1 | 31,5 | 115,8 | 845,0 | |
| Полдник | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 2,8 | 9,4 | 18,4 | 168,6 | 1 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 4,2 | 10,1 | 47,5 | 303,6 | |
| Всего за день: | | 32,3 | 41,6 | 163,3 | 1 148,6 | |

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

7 день

| | 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп из овощей №135 | 250 | 1,5 | 3,5 | 11,1 | 85,4 | 135 |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 |
| 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: | 920 | 31,4 | 32,2 | 124,0 | 898,7 | |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4,0 | 5,0 | 36,0 | 202,0 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| Чай с молоком №378 | 200 | 1,6 | 1,2 | 17,3 | 86,6 | 378 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 6,0 | 6,6 | 62,8 | 334,2 | |
| Всего за день: | | 37,4 | 38,8 | 186,8 | 1 232,9 | |

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

| 8 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250 | 2,9 | 2,8 | 11,4 | 117,5 | 103 |
| Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 100/30 | 10,4 | 22,0 | 15,9 | 281,3 | 462/593 |
| Каша вязкая гречневая № 302 | 180 | 7,3 | 5,8 | 33,4 | 213,8 | 302 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 |
| 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: | 950 | 28,0 | 31,5 | 134,0 | 945,8 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4,0 | 5,0 | 36,0 | 202,0 | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5,4 | 5,7 | 65,1 | 337,0 | |
| Всего за день: | | 33,4 | 37,2 | 199,1 | 1 282,8 | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,0 | 9,3 | 90,3 | 88 |
| Плов из пшеницы №291 | 230 | 21,3 | 26,1 | 42,0 | 437,2 | 291 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 31,0 | 32,0 | 126,1 | 849,2 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| 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 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 2,8 | 7,9 | 41,5 | 239,9 | | |
| Всего за день: | | 33,8 | 39,9 | 167,6 | 1 089,1 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, 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 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,5 | 15,2 | 147,3 | 102 |
| Фрикадельки рыбные №240 | 100 | 12,3 | 14,2 | 10,9 | 140,0 | 240 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 52,0 | 593 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 180 | 4,7 | 4,7 | 43,3 | 237,4 | 125/128 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 631 |
| 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: | 950 | 31,1 | 28,0 | 133,9 | 875,3 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Яблоки печеные №372 | 150 | 0,6 | 0,6 | 37,4 | 161,4 | 372 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 372 | 0,9 | 0,6 | 52,6 | 221,4 | | |
| Всего за день: | | 32,0 | 28,6 | 186,5 | 1 096,7 | | |

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

11 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 250 | 1,9 | 2,8 | 12,1 | 87,5 | 101 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 100/30 | 15,6 | 18,3 | 8,9 | 212,7 | 297/593 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 |
| 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: | 950 | 31,4 | 28,8 | 122,5 | 881,1 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4,0 | 5,0 | 36,0 | 202,0 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| Чай с молоком №378 | 200 | 1,7 | 1,2 | 17,3 | 86,6 | 378 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 6,1 | 6,6 | 62,8 | 334,2 | |
| Всего за день: | | 37,5 | 35,4 | 185,3 | 1 215,3 | |

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

12 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) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 250 | 5,9 | 4,0 | 27,3 | 121,0 | 82 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488 | 230 | 14,8 | 26,0 | 16,6 | 394,0 | 488 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | ТТК547 |
| 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: | 870 | 27,8 | 30,9 | 114,7 | 817,0 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый № 707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1,7 | 0,8 | 33,8 | 151,8 | | |
| Всего за день: | | 29,5 | 31,7 | 148,5 | 968,8 | | |

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

| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------|----------|-----------|-------------|--|--|
| Итого | | б | ж | уг | ккал | | |
| Итого за период | | 399,3 | 421,3 | 2 119,8 | 13 630,3 | | |
| Среднее значение за период | | 33,3 | 35,1 | 176,7 | 1 135,9 | | |

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