Согласовано Рашевская Д.В.

А.В.Погосова

"01" сентября 2023

Примерное 10-ти дневное меню

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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	_	Сборник			
P · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур			
Завтрак										
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004			
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,6	9,8	30,6	273	311	2004			
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004			
Итого за прием пищи:	500	8,2	16,0	87,6	567					
	I	I Завтрак								
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46					
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	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
	•	Завтрак					
Тефтели (2вариант) с соусом томатным	90/30	13,2	16,2	14,3	257	462/735	2004/2002
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		
Итого за прием пищи:	532	21,0	23,2	71,4	580		
	Ι	І Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
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	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	•				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
Птица тушеная в соусе	100	12,3	11,5	3,5	127	290/593	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	540	23,1	20,1	87,1	578		
	I	I Завтрак					
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		
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:		25,4	25,3	119,4	763		

		4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	_	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
	•	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
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Итого за прием пищи:	580	18,2	14,3	81,1	533		
	I	I Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
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:		20,7	16,7	133,3	772		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Tapaca angu, anawenozame swisga		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
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		
Итого за прием пищи:	500	24,9	23,9	78,7	579		
	Ι	І Завтрак					
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		
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	Macca	Пі	ищевые веп	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник	
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		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	630	1996
Итого за прием пищи:	540	12,5	20,7	81,3	512		
	I	I Завтрак	-		•		-
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		

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
	•	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	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
Итого за прием пищи:	515	23,0	21,4	81,0	580		
	I	I Завтрак	-				
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
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	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник		
прием пици, паименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
Завтрак									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	т.24	1996		
Птица тушеная в соусе	100	12,3	11,5	3,5	127	290/593	2004		
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004		
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004		
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69				
Итого за прием пищи:	540	21,5	20,4	67,5	498,6				
	I	I Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46				
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:		24,4	23,0	109,1	705,6				

		9 день					
П		Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7		
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	200	308/735	2004/2002
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		
Итого за прием пищи:	585	21,7	18,2	83,8	578		
	I	І Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
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:		24,0	20,6	121,4	759		

		10 день					
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
прием пищи, паименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		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	TTK 2	
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		
	I	I Завтрак					
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		
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 п	РИМЕРНО	МУ МЕНЮ)	•		•
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,ккал		

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

205,9

20,6

222,9

22,3

1 203,2

120,3

7 480,6

748,1

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. - 584c.

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

Итого за период

Среднее значение за период

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.