

Согласовано:

МКОУ Красноярская СШ

Щиряева Е.В.



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

Иванова



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся с ОВЗ
возрастной группы 12-18 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	9,0	13,5	38,6	348	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	17,1	19,7	95,6	642		

Полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203		
Итого за прием пищи:	350	4,6	5,4	60,5	310		
Всего за день:		21,7	25,1	156,1	952		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Тертелли (2-вариант) с соусом томатным	100/30	14,7	18,0	15,9	287	462	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	582	24,1	26,5	82,3	667		

Полдник

Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1,5	0,8	29,0	135		
Всего за день:		25,6	27,3	111,3	802		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Какао молочная начинка	250	8,5	10,4	43,9	201	292	2011/2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	378	2011
Итого за прием пищи:	600	16,6	18,4	83,5	550		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Итого за прием пищи:	352	8,2	8,0	38,3	245		
Всего за день:		24,8	26,4	121,8	795		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная любительская	100	13,0	8,8	15,2	196	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	21,3	17,9	86,3	595		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Компот из сухофруктов	200	0,5		28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203		
Итого за прием пищи:	350	4,9	5,4	73,8	361		
Всего за день:		26,2	23,3	160,1	956		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	250/50	13,7	16,8	80,6	427	315/596	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	572	17,7	17,1	120,0	602		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	350	8,8	8,2	42,3	271		
Всего за день:	902	26,5	25,3	162,3	873		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	250	10,1	14,4	51,0	315	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	378	2011
Итого за прием пищи:	600	19,5	23,6	92,0	587		
Полдник							
Яблоки печеные	150	0,5	0,3	60,3	242	674	2004
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	372	0,7	0,3	75,3	300		
Всего за день:		20,2	23,9	167,3	887		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Котлета рубленая из птицы	100	16,1	15,1	15,1	232	498	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	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	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	565	26,5	24,1	91,3	673		

Полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203		
Итого за прием пищи:	350	6,0	7,0	62,8	336		
Всего за день:		32,5	31,1	154,1	1009		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Гулиш из филе птицы	120	14,8	15,2	4,2	187	337	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	2004
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	550	24,1	23,7	70,4	568		

Полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203		
Итого за прием пищи:	350	5,3	5,6	63,2	329		
Всего за день:		29,4	29,3	133,6	897		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	16,0	13,2	12,4	210	297/587	2011/2004
Рис отваренный	180	4,3	7,2	44,5	265	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	575	24,2	20,7	96,3	648		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	203		
Итого за прием пищи:	352	4,7	5,4	59,2	303		
Всего за день:		28,9	26,1	155,5	951		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	250	8,3	10,4	43,9	301	175	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	552	16,5	16,6	101,1	597		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	365	8,1	8,0	39,6	249		
Всего за день:		24,6	24,6	140,7	846		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за период	260,4	262,4	1 462,8	8 968,0		
Среднее значение за период	26,0	26,2	146,3	896,8		

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

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

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.