



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
(завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -
инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7.0	13.3	50.9	341.9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	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:	615	11.3	14.0	99.8	562.9		

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:		13.0	14.8	156.7	807.7		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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							
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	200/15/5	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:	550	26.9	27.9	94.5	670.4		
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	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4.6	5.4	60.5	308.1		
Всего за день:		31.5	33.3	155.0	978.5		

**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							
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	
Гречка по-купечески № 468	230	25.2	29.1	46.1	488.8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТк 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	29.3	29.6	76.0	636.4		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		30.8	30.2	105.0	765.4		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
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	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	585	21.5	24.2	82.0	631.0		

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:	360	3.0	7.9	39.4	240.6		
Всего за день:		24.5	32.1	121.4	871.6		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны , запеченные с яйцом № 206	250	12.5	10.0	46.3	365.0	206	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	2011
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	610	16.8	10.6	95.0	573.3		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	40/10	3.1	10.5	19.6	168.9	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	4.6	11.1	48.6	297.9		
Всего за день:		21.5	27.7	135.9	882.2		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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							
Гуляш из мяса птицы №337	100	12.3	11.5	3.5	167.0	337	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.3	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	23.8	17.6	81.0	566.4		
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	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	365	4.5	5.4	62.8	306.9		
Всего за день:		28.3	23.0	143.8	873.3		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6.3	12.6	38.1	326.0	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/10	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Итого за прием пищи:	550	14.8	25.0	87.4	642.6		

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	2011
Чай с молоком №378	200	1.7	1.9	17.3	87.0	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6.1	7.3	62.8	334.6		
		20.8	32.3	150.2	977.2		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	7.8	8.2	48.2	260.6	180	2016
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	565	28.8	22.6	91.6	625.7		

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	2011
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	5.5	5.6	65.0	331.0		
Всего за день:		34.3	28.2	156.6	956.7		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Итого за прием пищи:	550	27.9	29.4	80.7	628.5		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	40/10	3.1	10.5	19.6	168.9	1	2004
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	2011
Итого за прием пищи:	365	3.6	10.9	46.4	273.8		
Всего за день:		31.5	40.3	127.1	902.3		

**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							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	250	6.3	5.0	35.0	222.0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	50/10/25	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	550	10.5	14.0	95.0	555.5		

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:	370	0.9	0.6	52.6	221.4		
Всего за день:		11.4	14.6	147.6	776.9		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	100/30	14.8	16.7	14.4	172.0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.7	6.8	39.8	248.0	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	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:	570	24.8	23.7	88.5	571.9		
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	2011
Чай с молоком №378	200	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Итого за прием пищи:	350	5.9	6.5	61.1	325.6		
Всего за день:		30.7	30.2	149.6	897.5		

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	9.4	20.9	15.9	248.0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	180	5.8	7.4	38.4	246.0	302	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	565	18.4	28.5	88.8	646.4		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	37.4	161.4	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	56.9	244.8		
Всего за день:		20.1	29.3	145.7	1,036.9		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	304.1	335.9	1,686.0	10,734.4
Среднее значение за период	25.3	28.0	140.5	894.5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов олюд и кулинарных изделия для ооучающихся ообразовательных организации. Сборник технических нормативов. Ф1 ФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей 2016 - 560 с

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