



"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы

12--18 лет муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Городищенского района

Волгоградской области (завтрак и завтрак 2) с 10.01.2022г.

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250/5	10.1	13.6	50.9	367.0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	18.7	18.8	85.5	586.8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0.2	0.0	13.5	54.5	685	2004
Итого за прием пищи:	310	3.0	3.4	44.6	221.3		
Всего за день:		21.7	22.2	130.1	808.1		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13.3	9.9	69.9	421.7	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	0.9	2.2	6.7	50.8	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	552	18.1	12.4	115.9	648.9		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		19.6	13.0	144.9	777.9		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им. Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13.3	9.9	69.9	421.7	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	0.9	2.2	6.7	50.8	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	552	18.1	12.4	115.9	648.9		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		19.6	13.0	144.9	777.9		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250/5	10.1	13.6	50.9	367.0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	18.7	18.8	85.5	586.8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0.2	0.0	13.5	54.5	685	2004
Итого за прием пищи:	310	3.0	3.4	44.6	221.3		
Всего за день:		21.7	22.2	130.1	808.1		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им. Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"

5 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, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.6	0.1	8.9	42.8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16.8	22.6	14.4	329.6	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	572	22.3	23.0	62.6	548.8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Чай с сахаром №376	180	0.2	0.0	13.5	55.4	376	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	310	3.0	3.4	44.6	222.2		
Всего за день:		25.3	26.4	107.2	771.0		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им. Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	250	10.1	10.1	50.8	334.9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Масло сливочное №96	10	0.1	7.1	0.1	64.1	96	2004
Чай с молоком №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	21.9	103.4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	20.7	23.8	90.4	657.7		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Сок фруктовый № 707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3.6	8.1	41.9	260.9		
Всего за день:		24.3	31.9	132.3	918.6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки куриные №297	100	15.4	12.3	8.9	208.2	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6.6	6.9	39.9	247.6	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	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:	550	25.4	20.1	84.8	621.4		
II Завтрак							

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

Чай с сахаром №376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Яблоки печенье №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	0.5	0.4	39.7	166.9		
Всего за день:		25.9	20.5	124.5	788.3		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13.7	9.2	15.9	199.7	388	2004
Пюре картофельное №128	200	4.2	9.9	28.6	219.8	128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	21.7	19.4	83.6	593.6		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	310	2.1	4.5	46.7	244.8		
Всего за день:		23.8	23.9	130.3	838.4		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им. Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7.1	7.9	41.9	266.7	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2.2	2.9	0.0	35.3	15	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	533	18.7	16.1	81.5	547.0		
II Завтрак							
Бургерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	0.6	0.3	18.0	88.3	398	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	320	3.3	8.2	29.5	268.9		
Всего за день:		22.0	24.3	111.0	815.9		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им. Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.1	1.6	12.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20.4	25.3	36.5	454.9	492	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:	555	23.4	25.6	72.6	619.9		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Сок фруктовый № 707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	310	3.7	3.6	48.8	247.1		
Всего за день:		27.1	29.2	121.4	867.0		

11 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 курицы №294	100	16.2	20.8	15.1	312.8	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6.6	6.9	39.9	247.6	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	26.1	28.6	90.8	724.8		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2.4	3.0	21.6	121.2		
Чай с лимоном №377	180	0.2	0.0	13.5	55.4	377	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	310	3.0	3.4	44.6	222.2		
Всего за день:		29.1	32.0	135.4	947.0		

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с
 граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им.
 Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"**

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13.3	9.9	69.9	421.7	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	70	1.3	3.1	9.1	70.9	596	2004
Чай с молоком №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	20.0	14.6	120.6	694.1		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	320	2.5	7.9	39.0	239.9		
Всего за день:		22.5	22.5	159.6	934.0		

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с граничными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Россошинская СШ им. Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	291.6	299.2	1,536.5	10,121.9
Среднее значение за период	24.3	24.9	128.0	843.5

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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД 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.