

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>10,1</b>	<b>10,5</b>	<b>96,7</b>	<b>516,1</b>		

**Завтрак 2**

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>44,4</b>	<b>191,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,6</b>	<b>11,1</b>	<b>141,1</b>	<b>707,1</b>		



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			
<b>Завтрак 1</b>							
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	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>670,4</b>		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>221,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,9</b>	<b>31,3</b>	<b>139,1</b>	<b>891,7</b>		

**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			
<b>Завтрак 1</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	100/30	10,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая №302	180	9,0	6,1	55,7	285,6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>126,8</b>	<b>775,0</b>		

<b>Завтрак 2</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	11,4	54,7	45,6	338	
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>1,6</b>	<b>11,6</b>	<b>74,2</b>	<b>129,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>38,9</b>	<b>201,0</b>	<b>904,0</b>		

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			
<b>Завтрак 1</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
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	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>22,3</b>	<b>24,4</b>	<b>87,0</b>	<b>659,1</b>		

**Завтрак 2**

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	
Чай с сахаром и лимоном № 377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,9</b>	<b>7,9</b>	<b>37,7</b>	<b>236,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>32,3</b>	<b>124,7</b>	<b>895,1</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Птица, тушенная в соусе №290	100	12,3	11,5	3,5	167,0	290	2011
Каша перловая рассыпчатая № 171	180	5,3	8,8	37,0	257,6	171	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>79,7</b>	<b>599,5</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>2,9</b>	<b>3,4</b>	<b>45,9</b>	<b>226,1</b>		
		<b>24,6</b>	<b>24,0</b>	<b>125,6</b>	<b>825,6</b>		

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			
<b>Завтрак 1</b>							
Лапшевник с творогом №208	230	19,8	23,7	44,9	431,8	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	60	1,1	2,3	6,8	53,8	596	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24,9</b>	<b>26,3</b>	<b>91,1</b>	<b>661,0</b>		

Завтрак 2

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	
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>3,6</b>	<b>8,1</b>	<b>41,9</b>	<b>260,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,5</b>	<b>34,4</b>	<b>133,0</b>	<b>921,9</b>		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6,3	12,6	38,1	326,0	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283,2	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,5</b>	<b>20,0</b>	<b>91,3</b>	<b>668,5</b>		

**Завтрак 2**

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>46,7</b>	<b>244,8</b>		
		<b>14,8</b>	<b>24,5</b>	<b>138,0</b>	<b>913,3</b>		

**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			
<b>Завтрак 1</b>							
Фрикадельки из пшцы с соусом 297593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая №302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>29,2</b>	<b>20,3</b>	<b>81,9</b>	<b>601,4</b>		

<b>Завтрак 2</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>48,8</b>	<b>247,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,9</b>	<b>23,9</b>	<b>130,7</b>	<b>848,5</b>		



**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
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
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,1</b>	<b>30,4</b>	<b>112,6</b>	<b>788,9</b>		

**Завтрак 2**

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	
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,8</b>	<b>7,9</b>	<b>39,0</b>	<b>239,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,9</b>	<b>38,3</b>	<b>151,6</b>	<b>1 028,8</b>		

**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			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша молочная манная жидкая №311	200	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>9,2</b>	<b>7,6</b>	<b>84,7</b>	<b>461,7</b>		

**Завтрак 2**

Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>167,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,9</b>	<b>8,0</b>	<b>124,8</b>	<b>629,3</b>		

**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			
<b>Завтрак 1</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	61,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Котлета рыбная Любительская №390	100	13,7	14,2	10,9	140,0	390	2004
Рис, припущенный с томатом №513	180	4,7	6,8	47,8	279,0	513	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>23,9</b>	<b>21,9</b>	<b>105,8</b>	<b>632,6</b>		

<b>Завтрак 2</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>46,7</b>	<b>244,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,2</b>	<b>26,4</b>	<b>152,5</b>	<b>877,4</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	61,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	230	14,8	26,0	16,6	378,4	488	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21,0</b>	<b>27,0</b>	<b>68,8</b>	<b>615,5</b>		

**Завтрак 2**

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	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,4</b>	<b>27,7</b>	<b>97,9</b>	<b>750,5</b>		

**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	284,1	320,8	1 660,0	10 193,2
Среднее значение за период	23,7	26,7	138,3	849,4

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.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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