



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	6,5	7,5	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	16,5	14,8	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	4,3	5,0	31,8	213,8	180	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>27,7</b>	<b>132,6</b>	<b>899,3</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>56,9</b>	<b>244,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,2</b>	<b>28,5</b>	<b>189,5</b>	<b>1 144,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	108,0	101	2011
Гречка по-купечески №468	200	21,9	25,3	40,1	429,4	468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,2</b>	<b>28,9</b>	<b>118,1</b>	<b>816,5</b>		

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>60,5</b>	<b>308,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>34,3</b>	<b>178,6</b>	<b>1 124,6</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,9	3,8	11,1	85,4	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	100	13,3	15,6	10,9	140,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125128	180	4,7	4,7	30,0	237,4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>29,6</b>	<b>27,8</b>	<b>133,1</b>	<b>875,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>33,8</b>	<b>151,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,3</b>	<b>28,6</b>	<b>166,9</b>	<b>1 027,1</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	3,1	7,5	90,3	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	100	13,8	20,7	1,2	200,0	290	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	33,1	247,7	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>29,6</b>	<b>31,5</b>	<b>115,1</b>	<b>871,2</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>3,0</b>	<b>7,9</b>	<b>39,4</b>	<b>240,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,6</b>	<b>39,4</b>	<b>154,5</b>	<b>1 111,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7,9	5,0	33,4	213,8	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,0</b>	<b>31,9</b>	<b>130,4</b>	<b>881,6</b>		
<b>Полдник</b>							
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	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>62,8</b>	<b>306,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>37,3</b>	<b>193,2</b>	<b>1 188,5</b>		



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

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	21,0	147,3	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14,8	25,0	24,9	378,4	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,1</b>	<b>31,5</b>	<b>115,8</b>	<b>845,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	40/10	2,8	9,4	18,4	168,6	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,2</b>	<b>10,1</b>	<b>47,5</b>	<b>303,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,3</b>	<b>41,6</b>	<b>163,3</b>	<b>1 148,6</b>		



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

7 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,5	3,5	11,1	85,4	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,4</b>	<b>32,2</b>	<b>124,0</b>	<b>898,7</b>		
<b>Полдник</b>							
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	1,6	1,2	17,3	86,6	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>62,8</b>	<b>334,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,4</b>	<b>38,8</b>	<b>186,8</b>	<b>1 232,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	11,4	117,5	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>28,0</b>	<b>31,5</b>	<b>134,0</b>	<b>945,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,4</b>	<b>5,7</b>	<b>65,1</b>	<b>337,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,4</b>	<b>37,2</b>	<b>199,1</b>	<b>1 282,8</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Плов из птицы №291	230	21,3	26,1	42,0	437,2	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31,0</b>	<b>32,0</b>	<b>126,1</b>	<b>849,2</b>		
<b>Полдник</b>							
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 №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>2,8</b>	<b>7,9</b>	<b>41,5</b>	<b>239,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,8</b>	<b>39,9</b>	<b>167,6</b>	<b>1 089,1</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	100	12,3	14,2	10,9	140,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4,7	4,7	43,3	237,4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,1</b>	<b>28,0</b>	<b>133,9</b>	<b>875,3</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>52,6</b>	<b>221,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,0</b>	<b>28,6</b>	<b>186,5</b>	<b>1 096,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15,6	18,3	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,4</b>	<b>28,8</b>	<b>122,5</b>	<b>881,1</b>		
<b>Полдник</b>							
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	1,2	17,3	86,6	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>6,6</b>	<b>62,8</b>	<b>334,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,5</b>	<b>35,4</b>	<b>185,3</b>	<b>1 215,3</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ 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			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	5,9	4,0	27,3	121,0	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14,8	26,0	16,6	394,0	488	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,8</b>	<b>30,9</b>	<b>114,7</b>	<b>817,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>33,8</b>	<b>151,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,5</b>	<b>31,7</b>	<b>148,5</b>	<b>968,8</b>		



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

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>		399,3	421,3	2 119,8	13 630,3		
<b>Среднее значение за период</b>		33,3	35,1	176,7	1 135,9		

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

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