

Согласовано  
Директор

*Иванов*

09.01.2025



Утверждаю  
Директор ООО "Славия"

*Ю.М. Озрокова*

Озрокова Ю.М.

09.01.2025

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7 -11 лет МОУ

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**1 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) | 60           | 1,3              | 0,4         | 7,7          | 37,0                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88   | 200          | 1,5              | 4,0         | 7,4          | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593   | 90/30        | 16,0             | 12,8        | 8,0          | 191,4                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Рис припущенный с томатом №513  | 150          | 4,0              | 4,0         | 39,4         | 210,8                         | 513             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349  | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 126,5                         | 349             | 2011             |
| 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>810</b>   | <b>28,7</b>      | <b>21,8</b> | <b>129,3</b> | <b>809,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| 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>30,2</b>      | <b>22,4</b> | <b>173,7</b> | <b>1 000,0</b>                |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101   | 200          | 1,5              | 2,2         | 9,7          | 70,0                          | 101             | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы № 294   | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6         | 223,0                         | 294             | 2004             |
| Макаронные изделия отварные №203  | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,3         | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Напиток из плодов шиповника №388  | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 95,3                          | 388             | 2011             |
| 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>780</b>   | <b>27,7</b>      | <b>27,2</b> | <b>121,8</b> | <b>773,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)   | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |                 |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685  | 180          | 0,2              | 0,0         | 13,5         | 54,4                          | 685             | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>2,2</b>       | <b>2,4</b>  | <b>37,4</b>  | <b>180,9</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>29,9</b>      | <b>29,6</b> | <b>159,2</b> | <b>954,3</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135  | 200          | 1,5              | 3,0         | 8,9          | 68,3                          | 135             | 2004             |
| Фрикадельки рыбные №240   | 90           | 12,0             | 12,8        | 9,8          | 126,0                         | 240             | 2011             |
| Соус томатный №593  | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5          | 52,0                          | 593             | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128   | 150          | 4,0              | 4,0         | 39,4         | 210,8                         | 125/128         | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631   | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,1         | 111,1                         | 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>790</b>   | <b>25,5</b>      | <b>23,3</b> | <b>129,5</b> | <b>769,8</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| 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>300</b>   | <b>1,4</b>       | <b>0,7</b>  | <b>29,1</b>  | <b>135,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>26,9</b>      | <b>24,0</b> | <b>158,6</b> | <b>904,8</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**4 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103   | 200          | 2,3              | 2,2         | 16,1         | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Плов из птицы №291  | 200          | 20,4             | 25,3        | 36,5         | 389,0                         | 291             | 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>750</b>   | <b>29,8</b>      | <b>28,3</b> | <b>125,2</b> | <b>811,1</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Бутерброд с маслом №1   | 20/5         | 1,4              | 4,7         | 9,2          | 84,4                          | 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>305</b>   | <b>2,0</b>       | <b>5,1</b>  | <b>32,2</b>  | <b>185,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>31,8</b>      | <b>33,4</b> | <b>157,4</b> | <b>996,5</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82  | 200          | 1,6              | 4,0         | 10,4         | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593  | 90/30        | 9,4              | 18,8        | 14,3         | 223,2                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая №302  | 150          | 6,1              | 4,8         | 37,8         | 178,2                         | 302             | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника №388  | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 95,3                          | 388             | 2011             |
| 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>810</b>   | <b>23,2</b>      | <b>28,3</b> | <b>127,7</b> | <b>759,9</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)   | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |                 |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Чай с сахаром №376  | 180          | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 376             | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>2,1</b>       | <b>2,4</b>  | <b>38,7</b>  | <b>185,7</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>25,3</b>      | <b>30,7</b> | <b>166,4</b> | <b>945,6</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102   | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2         | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488  | 200          | 12,9             | 22,6        | 14,4         | 329,0                         | 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>750</b>   | <b>24,7</b>      | <b>27,9</b> | <b>98,8</b>  | <b>761,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Бутерброд с маслом №1   | 20/5         | 1,4              | 4,7         | 9,2          | 84,4                          | 1               | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Сок фруктовый №707  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 80,3                          | 707             | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>305</b>   | <b>2,7</b>       | <b>5,3</b>  | <b>36,4</b>  | <b>210,3</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>27,4</b>      | <b>33,2</b> | <b>135,2</b> | <b>971,3</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135  | 200          | 1,5              | 3,0         | 8,9          | 68,3                          | 135             | 2004             |
| Котлета рубленая из птицы №294  | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6         | 223,0                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203  | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,3         | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631   | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,1         | 111,1                         | 631             | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,1                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>700</b>   | <b>27,8</b>      | <b>28,3</b> | <b>119,9</b> | <b>786,7</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)   | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |                 |                  |
| Чай с молоком №378  | 180          | 1,5              | 1,1         | 15,6         | 78,0                          | 378             | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>3,5</b>       | <b>3,5</b>  | <b>39,5</b>  | <b>204,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>31,3</b>      | <b>31,8</b> | <b>159,4</b> | <b>991,1</b>                  |                 |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103   | 200          | 2,3              | 2,2         | 16,1         | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Плов из птицы №291  | 200          | 20,4             | 25,3        | 36,5         | 389,0                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349  | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,1                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>740</b>   | <b>29,1</b>      | <b>28,2</b> | <b>120,4</b> | <b>787,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)   | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |                 |                  |
| Сок фруктовый №707  | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,7         | 80,3                          | 707             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>2,9</b>       | <b>2,6</b>  | <b>41,6</b>  | <b>206,7</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>32,0</b>      | <b>30,8</b> | <b>162,0</b> | <b>994,1</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

9 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88   | 200          | 1,5              | 4,0         | 7,4          | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593  | 90/30        | 9,4              | 18,8        | 14,3         | 223,2                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая №302  | 150          | 6,1              | 4,8         | 37,8         | 178,3                         | 302             | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника №388  | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 110,3                         | 388             | 2011             |
| 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>810</b>   | <b>23,1</b>      | <b>28,3</b> | <b>124,7</b> | <b>762,7</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Бутерброд с маслом №1   | 20/5         | 1,4              | 4,7         | 9,2          | 84,8                          | 1               | 2011             |
| Чай с сахаром №376  | 180          | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 49,6                          | 376             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>305</b>   | <b>1,9</b>       | <b>5,1</b>  | <b>33,5</b>  | <b>180,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>25,0</b>      | <b>33,4</b> | <b>158,2</b> | <b>942,7</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102   | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2         | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Фрикадельки рыбные №240   | 90           | 12,0             | 12,8        | 9,8          | 126,0                         | 240             | 2011             |
| Соус томатный №593  | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5          | 52,0                          | 293             | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128   | 150          | 4,0              | 4,0         | 39,4         | 210,8                         | 125/128         | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631   | 200          | 0,2              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 631             | 2004             |
| 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>780</b>   | <b>27,9</b>      | <b>24,6</b> | <b>123,4</b> | <b>777,2</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| 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>28,6</b>      | <b>25,0</b> | <b>163,5</b> | <b>944,8</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101   | 200          | 1,5              | 2,2         | 9,7          | 70,0                          | 101             | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593   | 90/30        | 16,0             | 12,8        | 8,0          | 191,4                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203  | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,3         | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349  | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 126,5                         | 349             | 2011             |
| 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>810</b>   | <b>29,4</b>      | <b>21,4</b> | <b>118,8</b> | <b>773,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)   | 20           | 1,6              | 2,0         | 14,4         | 80,8                          |                 |                  |
| Чай с молоком №378  | 180          | 1,5              | 1,1         | 15,6         | 78,0                          | 378             | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>300</b>   | <b>3,5</b>       | <b>3,5</b>  | <b>39,5</b>  | <b>204,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>32,9</b>      | <b>24,9</b> | <b>158,3</b> | <b>977,4</b>                  |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

12 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) | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82  | 200          | 1,6              | 4,0         | 10,4         | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488  | 200          | 12,9             | 22,6        | 14,4         | 329,0                         | 488             | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника №388  | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 110,3                         | 388             | 2011             |
| 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>750</b>   | <b>21,3</b>      | <b>27,4</b> | <b>94,9</b>  | <b>725,4</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |                 |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 120          | 0,5              | 0,5         | 114,0        | 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>300</b>   | <b>1,4</b>       | <b>0,7</b>  | <b>131,7</b> | <b>135,0</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>22,7</b>      | <b>28,1</b> | <b>226,6</b> | <b>860,4</b>                  |                 |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                             | б            | ж            | уг             | ккал            |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>344,0</b> | <b>347,3</b> | <b>1 978,5</b> | <b>11 483,0</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>28,7</b>  | <b>28,9</b>  | <b>164,9</b>   | <b>956,9</b>    |

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

Сборник рецептов 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