



**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 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</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>85,5</b>	<b>586,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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
<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>21,7</b>	<b>22,2</b>	<b>130,1</b>	<b>808,1</b>		

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 МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	2,2	6,7	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18,1</b>	<b>12,4</b>	<b>115,9</b>	<b>648,9</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>129,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>19,6</b>	<b>13,0</b>	<b>144,9</b>	<b>777,9</b>	

**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 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</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	7,9	41,9	266,7	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	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 сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>16,1</b>	<b>81,5</b>	<b>545,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
Чай с 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>21,6</b>	<b>24,0</b>	<b>119,2</b>	<b>781,9</b>		

**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 МОУ**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24,3</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>618,7</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>49,2</b>	<b>255,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>27,7</b>	<b>29,3</b>	<b>121,6</b>	<b>873,8</b>	

**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 МОУ**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>22,3</b>	<b>23,0</b>	<b>62,6</b>	<b>548,8</b>	
<b>II Завтрак</b>						
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>222,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>25,3</b>	<b>26,4</b>	<b>107,2</b>	<b>771,0</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
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, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	488
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>22,3</b>	<b>23,0</b>	<b>62,6</b>	<b>548,8</b>	
<b>II Завтрак</b>						
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>222,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>25,3</b>	<b>26,4</b>	<b>107,2</b>	<b>771,0</b>	

**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 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</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>23,8</b>	<b>90,4</b>	<b>657,7</b>		

**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
<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>24,3</b>	<b>31,9</b>	<b>132,3</b>	<b>918,6</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,4</b>	<b>20,1</b>	<b>84,8</b>	<b>621,4</b>		

**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 МОУ**

II Завтрак						
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	2011
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>39,7</b>	<b>166,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>25,9</b>	<b>20,5</b>	<b>124,5</b>	<b>788,3</b>	



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 МОУ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,7</b>	<b>19,4</b>	<b>83,6</b>	<b>593,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>2,1</b>	<b>4,5</b>	<b>46,7</b>	<b>244,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,8</b>	<b>23,9</b>	<b>130,3</b>	<b>838,4</b>		

**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 МОУ**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>533</b>	<b>18,7</b>	<b>16,1</b>	<b>81,5</b>	<b>547,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>3,3</b>	<b>8,2</b>	<b>29,5</b>	<b>268,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,0</b>	<b>24,3</b>	<b>111,0</b>	<b>815,9</b>		

**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 МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из пшеницы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,4</b>	<b>25,6</b>	<b>72,6</b>	<b>619,9</b>	

**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	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
<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>27,1</b>	<b>29,2</b>	<b>121,4</b>	<b>867,0</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Котлета рубленая из курицы №294	100	16,2	20,8	15,1	312,8	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	2011
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6

**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 МОУ**

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26,1</b>	<b>28,6</b>	<b>90,8</b>	<b>724,8</b>
<b>II Завтрак</b>					
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,0</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>222,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>29,1</b>	<b>32,0</b>	<b>135,4</b>	<b>947,0</b>

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 МОУ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом №315	230	13,3	9,9	69,9	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	70	1,3	3,1	9,1	596	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,0</b>	<b>14,6</b>	<b>120,6</b>	<b>694,1</b>	
<b>II Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,5</b>	<b>7,9</b>	<b>39,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,5</b>	<b>22,5</b>	<b>159,6</b>	<b>934,0</b>	

**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 МОУ**

**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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 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 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.