



И.о. директора ООО «Венгра»
С.Н. Воронцов

2024г.

И.о. директора А.В.

2024г.

12-дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

I день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200 | 5,6 | 10,6 | 40,7 | 174 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 338 | 2011 |
| Батон | 40 | 4,8 | 1,2 | 20,5 | | |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 10,9 | 12,2 | 88,0 | | |
| Полдник | | | | | | |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные №372 | 100 | 0,4 | 0,4 | 24,9 | 372 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 1,5 | 0,6 | 44,4 | | |
| Всего за день: | | 12,4 | 12,8 | 132,4 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | 33,2 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 23,4 | 24,6 | 81,9 | 581,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,2 | 2,4 | 37,4 | 180,8 | | |
| Всего за день: | | 25,6 | 27,0 | 119,3 | 762,1 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тфтели с соусом 2-вариант №462/593 | 90/30 | 9,4 | 18,8 | 14,3 | 223,2 | 462/593 | 2004 |
| Каша пшеничная вязкая № 302 | 150 | 4,8 | 6,2 | 32,0 | 205,0 | 302 | 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: | 525 | 17,4 | 25,2 | 80,8 | 580,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 1,4 | 0,7 | 29,1 | 135,0 | | |
| Всего за день: | | 18,8 | 25,9 | 109,9 | 715,6 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15,3 | 20,8 | 39,2 | 410,6 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 18,9 | 21,1 | 76,1 | 569,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 55,4 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 2,0 | 5,1 | 32,2 | 185,4 | | |
| Всего за день: | | 20,9 | 26,2 | 108,3 | 754,8 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом №208 | 200 | 17,2 | 10,6 | 39,0 | 320,5 | 208 | 2011 |
| Соус молочный (сладкий) №596 | 60 | 1,0 | 3,6 | 6,8 | 53,9 | 596 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 116,0 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,6 | 14,4 | 96,1 | 582,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 20/5 | 1,4 | 4,7 | 9,2 | 84,4 | 1 | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 2,7 | 5,3 | 36,4 | 210,3 | | |
| Всего за день: | | 24,0 | 19,7 | 132,5 | 792,6 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица, тушенная в соусе №290 | 90 | 11,1 | 10,4 | 3,2 | 150,3 | 290 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 6,1 | 4,8 | 37,8 | 178,2 | 302 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТКС№6 | |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 20,5 | 15,4 | 75,3 | 480,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,1 | 2,4 | 38,7 | 185,7 | | |
| Всего за день: | | 22,6 | 17,8 | 114,0 | 666,1 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 200 | 5,0 | 10,1 | 30,5 | 260,8 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и сыром №3 | 60/10/15 | 8,3 | 12,4 | 34,3 | 255,0 | 3 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,4 | 22,5 | 82,1 | 575,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 3,5 | 3,5 | 39,5 | 204,4 | | |
| Всего за день: | | 16,9 | 26,0 | 121,6 | 779,5 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | 33,2 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 532 | 24,8 | 18,7 | 75,9 | 549,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 2,9 | 2,6 | 41,6 | 206,7 | | |
| Всего за день: | | 27,7 | 21,3 | 117,5 | 756,4 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МОУ

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 223 | 294 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 302 | 2004 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 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: | 525 | 25,0 | 26,2 | 78,4 | 585,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 305 | 1,9 | 5,1 | 33,5 | 180,0 | | |
| Всего за день: | | 26,9 | 31,3 | 111,9 | 765,6 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 200 | 5,5 | 7,2 | 33,6 | 243,0 | 311 | 2004 |
| Яйцо вареное вкрутую № 337 | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 337 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 14,8 | 12,1 | 78,0 | 491,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 322 | 0,7 | 0,4 | 40,1 | 167,6 | | |
| Всего за день: | | 15,5 | 12,5 | 118,1 | 659,3 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные №240 | 90 | 12,3 | 10,4 | 9,8 | 126,0 | 240 | 2011 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 150 | 3,9 | 8,9 | 39,8 | 232,5 | 125/128 | 2011 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 532 | 20,6 | 22,0 | 86,4 | 542,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 3,5 | 3,5 | 39,5 | 204,4 | | |
| Всего за день: | | 24,1 | 25,5 | 125,9 | 756,8 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | ТТК №1,2,3,4,5 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15,3 | 20,8 | 39,2 | 410,6 | 291 | 2011 |
| 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: | 515 | 19,0 | 21,1 | 73,8 | 570,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 1,4 | 0,7 | 29,1 | 135,0 | | |
| Всего за день: | | 20,4 | 21,8 | 124,7 | 705,6 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МОУ**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 255,8 | 267,8 | 1 436,1 | 8 789,1 |
| Среднее значение за период | 21,3 | 22,3 | 119,7 | 732,4 |

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. 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

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