



СОГЛАСОВАНО:
Директора МКОУ «Зензеватская СШ»
Ежова А.В.
« » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Питание»
Е.И.Кортоножко
« » 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Зензеватская СШ»
Ольховского муниципального района Волгоградской области
(для детей с ОВЗ)

Составлено на основе сборников:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах/ Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г,
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	9.6	40.7	273.5
6/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1
п/т	Печенье сахарное	25	0.7	0.2	6.6	33.4
377/2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	11.1	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3	0.2	19.5	91.9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	615	10.0	17.8	92.2	578.9
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого за прием пищи:		3.4	2.0	48.1	225.0

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20.4	25.3	36.5	454.4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
п/т	Вафли	30	0.4	0.5	14.1	25.3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	535	24.8	26.1	90.2	656.6
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого за прием пищи:		5.4	17.0	32.9	190.0

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	2		4	5	6	
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	180	15.0	20.2	13.0	296.3
15/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1
377/2004Л	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8
	Итого за прием пищи:	622	20.3	28.3	67.2	610.1
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	Итого за прием пищи:		5.8	19.9	39.4	222.8

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
205/2010М	котлета рубл из птицы 205	100	16.2	20.8	15.1	312.9
587/2004 Л	Соус томатный	20	0.1	0.5	1.0	8.8
203/2004Л	Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	68.9
	Итого за прием пищи:	505	24.3	27.2	79.2	657.5
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого за прием пищи:		3.4	2.0	48.1	225.0

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
204/2011М	Макароны отварные с сыром	150	8.4	7.71	28.35	198
15/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
п/т	Булочка	40	3.2	3.3	17.8	113.2
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	68.9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6
	Итого за прием пищи:	535	14.4	18.8	85.4	551.1
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого за прием пищи:		5.4	17.0	32.9	190.0

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5.5	6.5	34.7	220.7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2.7	2.7	0.0	35.3
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	632	12.6	10.1	88.4	501.1
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	Итого за прием пищи:		5.8	19.9	39.4	222.8

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
462/2004Л	Тефтели мясные рубленые с соусом	90/60	12.4	14.8	11.7	231.3
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6.1	4.8	27.8	178.2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9
П.Т	Печенье	30	4.4	17.0	15.6	117.0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	552	26.1	36.7	89.7	680.3
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого за прием пищи:		3.4	2.0	48.1	225.0

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
437/2004	Гуляш	100	18.9	20.8	2.7	273.9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2.9	4.1	23.9	144.1
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	505	24.9	25.1	60.9	569.2
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого за прием пищи:		5.4	17.0	32.9	190.0

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11.7	5.94	8.94	126
304/2011 М	Рис отварной №304	150	3.8	5.4	38.9	219.3
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
П.Т	Пряник	40	2.4	2.0	30.8	152.0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	545	21.0	13.5	112.9	648.5
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	Итого за прием пищи:		5.8	19.9	39.4	222.8

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
	2	3				7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	180	15.0	20.2	13.0	296.3
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8
	Итого за прием пищи:	605	20.1	21.0	66.9	541.7
	2 ЗАВТРАК					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого за прием пищи:		3.4	2.0	48.1	225.0

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		198.6	224.6	833.0	5,994.9
		19.9	22.5	83.3	599.5
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ 2
ЗАВТРАК**

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
46.7	118.7	409.2	2,138.0
4.7	11.9	40.9	213.8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
245.3	343.3	1,242.2	8,132.9
24.5	34.3	124.2	813.3

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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.

