

"Разработано"

Муниципальным общеобразовательным учреждением "Вербенская средняя школа"
Николаевского муниципального района Волгоградской области

Директор:


В.В. Колыбе г.

"Согласовано"

Главный государственный санитарный
врач в г. Волжский, Ленинском,
Среднеахтубинском, Николаевском,
Быковском районах Волгоградской области


В.В. Колыбе г.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья возрастной группы 7-11 лет

Муниципального общеобразовательного учреждения "Вербенская средняя школа"
Николаевского муниципального района Волгоградской области

1 смена

**12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 7-11 лет**

1 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Омлет с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	278К		2016	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,7	3,9	0,0	0,4	376		2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338		2011	
Итого за завтрак:		20,2	27,1	74,6	623,0	0,2	18,3	1,1	8,6	83,2	80,4	235,9	7,0				
2-й завтрак																	
Сосиски, запеченные в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747		2004	
Чай с сахаром карамель №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685		2004	
Итого за завтрак:		10,7	17,4	46,4	353,8	0,2	1,1	0,2	1,2	43,2	21,7	127,3	2,0				
Всего:		30,9	44,5	120,0	976,8	0,4	19,4	1,3	9,8	126,4	102,1	363,2	9,0				

2 дека

2 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Плов из риса №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	492	2004		
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за завтрак:		18,5	19,2	61,9	494,3	0,2	3,1	0,4	4,7	41,6	50,3	190,4	2,6				
2-й завтрак																	
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004		
Кофейный напиток им. молока №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004		
Итого за завтрак:		8,9	4,4	68,3	353,3	0,1	2,9	0,0	0,8	86,3	34,2	135,9	1,7				
Всего:		27,4	23,6	130,2	847,6	0,3	6,0	0,4	5,5	127,9	84,5	326,3	4,3				

12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
возрастной группы 7-11 лет

3 день

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Каши вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	22,6	95,7	0,4	174		2011	
Сладкое варенье №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337		2004	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421		2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за прием пищи:		14,8	14,1	62,2	436,8	0,1	0,3	0,6	1,3	162,8	48,8	243,7	2,8				
2-й завтрак																	
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406		2011	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388		2011	
Итого за прием пищи:		6,6	4,8	66,4	351,0	0,1	82,2	0,0	1,7	47,4	21,4	62,6	1,4				
Всего:		21,4	18,9	128,6	787,8	0,2	82,5	0,6	3,0	210,2	70,2	306,3	4,2				

4 день

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептурного типа	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Котлеты, биточки, шницели рубленные №268	80	12,9	17,6	11,7	255,9	0,0	0,0	0,0	2,8	15,9	22,3	126,9	2,1	268		2011	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203		2011	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376		2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за прием пищи:		21,5	23,5	79,3	613,5	0,2	0,0	0,3	4,6	51,3	58,6	211,7	4,4				
2-й завтрак																	
Коржики молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456		2011	
Чай с сахаром варенье №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685		2004	
Итого за прием пищи:		5,1	8,1	64,2	352,5	0,1	1,1	0,3	0,7	32,4	12,1	47,6	1,1				
Всего:		26,6	31,6	143,5	966,0	0,3	1,1	0,6	5,3	83,7	70,7	259,3	5,5				

**12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 7-11 лет**

Исходные данные, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептурный	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				

5 дней																	
Котлета рыбная (молотый) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Чай с лимоном №377	150	2,6	10,4	13,5	158,3	0,1	12,3	0,3	0,3	44,9	24,0	58,9	0,8	224	2004		
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011		
Итого за прием пищи:	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
		17,4	18,0	65,6	494,6	0,3	13,5	0,5	4,6	117,0	83,7	264,0	3,3				
2-й завтрак																	
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004		
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011		
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5				
Всего:		24,5	21,2	135,4	837,0	0,4	16,3	0,5	5,4	161,2	109,4	361,7	4,8				

6 дней																	
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 день

6 декаб																	
Исходные данные, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг				
Завтрак																	
Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	150/10	9,0	8,1	45,8	291,4	0,0	0,0	0,0	0,2	56,6	30,8	134,2	1,1	315	2004		
Кофе-молочный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004		
Масло сливочное №66	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
Итого за прием пищи:		15,0	13,2	96,1	561,8	0,1	0,1	0,0	1,3	133,1	63,6	234,6	2,7				
2-й завтрак																	
Пирожок печеный с вишней №406	100	3,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406	2011		
Компот из яблок №36	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	36	2004		
Итого за прием пищи:		6,4	4,6	79,2	389,9	0,1	14,2	0,0	1,0	49,3	23,6	69,9	1,2				
Всего:		21,4	17,8	175,3	951,7	0,2	14,3	0,0	2,3	182,4	87,2	304,5	3,9				

**12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным стулом и питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 7-11 лет**

7 день

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Каша рисовая молочная из риса и молока №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	0,1	0,2	0,0	0,0	78,6	22,5	91,4	0,5	175	2011		
Суп (попурри) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011		
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за завтрак:		10,6	9,0	57,3	354,0	0,2	0,3	0,3	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8				
2-й завтрак																	
Оселедок, запеченный в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747	2004		
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004		
Итого за 2-й завтрак:		10,7	17,4	46,4	353,8	0,2	1,1	0,2	1,2	43,2	21,7	127,3	2,0				
Всего:		21,3	26,4	103,7	707,8	0,4	1,4	0,5	2,1	255,7	67,6	317,7	3,8				

8 день

Продукт, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Орешки макароны с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	0,0	0,2	0,0	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5	280/330	2011		
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016		
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
Итого за завтрак:		22,5	22,1	80,7	611,4	0,3	1,3	0,2	5,0	72,7	128,7	291,9	6,0				
2-й завтрак																	
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004		
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011		
Итого за 2-й завтрак:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5				
Всего:		29,6	25,3	150,5	953,8	0,4	4,1	0,2	5,8	116,9	154,4	389,6	7,5				

12-ти дневное меню для обеспечения биологическим азотом и питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
возрастной группы 7-11 лет

9 день																
Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Тосты с маслом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1	307	2016	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011	
Сыре томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,0	0,4	0,0	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за завтрак:		18,6	14,2	80,3	524,1	0,2	0,4	0,3	2,1	45,3	52,6	179,9	3,4			
2-й завтрак																
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456	2011	
Коржик напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
Итого за завтрак:		7,2	9,4	75,1	415,5	0,1	0,1	0,1	0,7	83,9	25,4	107,6	1,4			
Всего:		25,8	23,6	155,4	939,6	0,3	0,5	0,4	2,8	129,2	78,0	287,5	4,8			

10 день

10 день

Продукт или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептурного типа	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за завтрак:		19,0	13,9	83,0	532,4	0,2	0,2	0,4	4,4	115,8	85,3	300,2	2,9			
2-й завтрак																
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406	2011	
Чай с сахаром коржик №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004	
Итого за завтрак:		6,1	4,5	61,2	313,4	0,1	3,3	0,2	0,9	41,8	21,1	60,9	1,3			
Всего:		25,1	18,4	144,2	845,8	0,3	3,5	0,6	5,3	157,6	106,4	361,1	4,2			

**12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 7-11 лет**

11 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Чайкобик №491	80	9,6	10,6	5,3	155,5	0,0	4,6	0,0	0,3	33,9	19,1	99,4	1,2	491		2004	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341		2016	
Чай с молоком №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377		2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338		2011	
Итого за прием пищи:		20,2	16,3	86,8	578,8	0,3	15,3	0,2	2,0	95,3	142,1	289,0	8,7				
2-й завтрак																	
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738		2004	
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348		2011	
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5				
Всего:		27,3	19,5	156,6	921,2	0,4	18,1	0,2	2,8	139,5	167,8	386,7	10,2				

12 день

12 дней																
Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	26,9	127,5	1,3	488	2004	
Конфит из яблок №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		18,7	18,5	61,0	485,2	0,3	4,8	0,2	3,6	99,8	59,7	226,7	2,9			
2-й завтрак																
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456	2011	
Компот из яблок-слив №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004	
Итого за прием пищи:		5,4	8,2	82,2	429,0	0,1	12,0	0,1	0,8	39,9	14,6	56,6	1,0			
Всего:		24,1	26,7	143,2	914,2	0,4	16,8	0,3	4,4	139,7	74,3	283,3	3,9			
Итого по приему меню																

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	с
Итого за период	305,4	297,5	1 686,6	10 649,3	57,6
Среднее значение за период	25,5	24,8	140,6	887,4	4,8

Сборная рецептур на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.

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

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным дошкольным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 7-11 лет**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НПО «Министерство образования и науки Российской Федерации, НИИ ГИЗДИТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательство Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.