



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей ОВЗ с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--------------------------------|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| Пром. выпуск | Батон | 50 | 50 | 1,17 | 0,05 | 24,15 | 66,90 |
| №15, ДеЛи плюс, 2011. | Сыр порционнo | 20,00 | 20,00 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 |
| № 14, ДеЛи плюс, 2011 | Масло порционнo | 18 | 18 | 0,14 | 7,65 | 5,6 | 158,4 |
| № 236, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: А.С.К. 2005. с. 100 | Суп молочный с крупой (гречка) | 250 | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 177,00 |
| № 495, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г. | Чай с молоком | 1/200 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| Пром. выпуск | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак. | 1/100 | 100,00 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 |
| | Итого завтрак: | | 638,00 | 17,71 | 24,25 | 71,50 | 611,80 |
| | Обед | | | | | | |
| № 18, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат зелёный с яйцом | 100 | 100 | 1,35 | 6,05 | 2,14 | 67,2 |
| № 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с. | Суп-лапша домашняя | 250 | 250,00 | 5,60 | 7,62 | 11,92 | 139,00 |
| №261/333, – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215 | Печень, тушенная в соусе | 120 | 120 | 15,3 | 10,08 | 5,34 | 198 |
| № 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 180,00 | 10,10 | 7,30 | 46,30 | 292,50 |
| № 348, ДеЛи плюс, 2015 | Компот из чернослива | 1/200 | 200,00 | 0,34 | 0,11 | 23,70 | 88,40 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 30,00 | 30,00 | 1,90 | 0,35 | 10,01 | 51,97 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 45,00 | 45,00 | 3,54 | 0,45 | 21,72 | 105,21 |
| | Итого обед: | | 925,00 | 38,13 | 31,96 | 121,13 | 942,28 |
| | Итого за день: | | 1563,00 | 55,84 | 56,21 | 192,63 | 1554,08 |

День 2
 Сезон: Весна-Лето
 ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|---|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № 14, ДеЛи плюс, 2011 | Масло порционнно | 10 | 10 | 0,08 | 4,25 | 3,13 | 88 |
| №15, ДеЛи плюс, 2011. | Сыр порционнно | 20,00 | 20,00 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 |
| № 175, ДеЛи плюс, 2015 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250,00 | 250,00 | 6,59 | 8,98 | 31,66 | 297,64 |
| №376, ДеЛи плюс, 2011 | Чай с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 50,00 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 42,00 | 42,00 | 3,31 | 0,42 | 20,28 | 98,20 |
| | Итого завтрак: | | 552,00 | 16,67 | 19,93 | 80,09 | 657,82 |
| Обед | | | | | | | |
| № 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 150 | 150 | 1,69 | 9,27 | 7,08 | 118,65 |
| № 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 300,00 | 300,00 | 3,07 | 6,32 | 26,28 | 130,8 |
| № 340, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Капина Е.В. 2013 г. | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 240,00 | 240,00 | 16,00 | 8,90 | 22,70 | 235,00 |
| № 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с. | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 200,00 | 0,67 | 0,27 | 20,75 | 88,20 |
| Пром. выпуск | Яблоко | 150,00 | 150,00 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 74,25 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 60,00 | 60,00 | 3,94 | 0,70 | 20,01 | 103,94 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| | Итого обед: | | 1170,00 | 31,54 | 26,82 | 146,78 | 914,50 |
| | Итого за день: | | 1722,00 | 48,21 | 46,75 | 226,87 | 1572,32 |

День 3

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| № 1, ДеЛи плюс, 2011 | Бутерброд: батон с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 4,7 | 14,83 | 29,76 | 272 |
| № 223, ДеЛи плюс, 2015 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 200,00 | 200,00 | 10,23 | 11,9 | 38,5 | 289 |
| 54-1гн-2020, новосибирский НИИ | Чай без сахара | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 1,40 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 60,00 | 60,00 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 103,98 |
| | Итого завтрак: | | 560,00 | 19,09 | 27,45 | 88,40 | 666,38 |
| | Обед | | | | | | |
| № 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 100,00 | 0,77 | 6,08 | 2,38 | 67,3 |
| № 82, ДеЛи плюс, 2015 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/15 | 265,00 | 2,15 | 6,18 | 16,51 | 110,67 |
| № 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013 | Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная" | 200 | 200 | 18,7 | 18,36 | 15,73 | 312,4 |
| Пром. выпуск | Сок яблочный | 1/200 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром. выпуск | Банан | 1/100 | 100,00 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 50,00 | 50,00 | 3,29 | 0,59 | 16,68 | 86,62 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| | Итого обед: | | 985,00 | 33,07 | 32,46 | 128,39 | 931,05 |
| | Итого за день: | | 1545,00 | 52,16 | 59,91 | 216,79 | 1597,43 |

День 4

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------------------------------|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| № 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г. | Каша манная вязкая | 250 | 250 | 14,6 | 14,7 | 44,42 | 349,25 |
| № 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс. 2015 с. 270 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61 |
| № 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г. | Бутерброды с джемом или повидлом | 100,00 | 100,00 | 4,33 | 7,00 | 50,60 | 283,50 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,32 |
| | Итого завтрак: | | 590,00 | 21,70 | 22,20 | 123,58 | 763,07 |
| | Обед | | | | | | |
| № 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Помидор свежий | 100,00 | 100,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| № 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г. | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250,00 | 250,00 | 5,48 | 5,26 | 16,53 | 135,75 |
| № 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г. | Шницели мясные с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 12,80 | 12,50 | 14,30 | 226,00 |
| № 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | макароны отварные | 180 | 180,00 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| № 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 200,00 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| Пром. выпуск | Апельсин | 150,00 | 150,00 | 1,48 | 0,33 | 13,36 | 66,00 |
| | Итого обед: | | 1087,00 | 36,09 | 24,94 | 158,00 | 1014,45 |
| | Итого за день: | | 1677,00 | 57,79 | 47,14 | 281,58 | 1777,52 |

День 5

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|---|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| № 161,- Пермь, 2011. | Каша пшеничная молочная | 250,00 | 250,00 | 9,46 | 8,67 | 31,53 | 233,11 |
| № 379, ДеЛи плюс, 2015 | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 200,00 | 3,16 | 2,67 | 15,90 | 100,60 |
| Пром. выпуск | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак. | 1/100 | 100,00 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 |
| № 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я. 2013 г. | Бутерброды с джемом или повидлом | 100,00 | 100,00 | 4,33 | 7,00 | 50,60 | 283,50 |
| | Итого завтрак: | | 650,00 | 19,75 | 20,84 | 102,53 | 673,71 |
| | Обед | | | | | | |
| №2,- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Салат витаминный | 100 | 100 | 1,1 | 1,76 | 13,6 | 76,3 |
| №88, ДеЛи плюс, 2015 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 250 | 8,59 | 11,19 | 10,45 | 151,80 |
| №372, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Голубцы ленивые | 100 | 100 | 8,90 | 8,75 | 17,15 | 143,00 |
| №426, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Картофель отварной | 180 | 180 | 3,42 | 2,96 | 22,86 | 183,60 |
| Пром. выпуск | Апельсин | 150,00 | 150,00 | 1,48 | 0,33 | 13,36 | 66,00 |
| Пром. выпуск | Сок яблочный | 1/200 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 60,00 | 60,00 | 3,94 | 0,70 | 20,01 | 103,94 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 50,00 | 50,00 | 3,94 | 0,50 | 24,14 | 116,90 |
| | Итого обед: | | 1090,00 | 32,37 | 26,19 | 141,77 | 926,34 |
| | Итого за день: | | 1740,00 | 52,12 | 47,03 | 244,30 | 1600,05 |

День 6
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| №15, ДеЛи плюс, 2011. | Сыр порционно | 10,00 | 10,00 | 2,84 | 2,88 | 0,00 | 36,00 |
| №253,.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Капина Е.В. 2013 г. | Каша рисовая вязкая | 200/10 | 210 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 |
| № 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272 | Какао с молоком | 1/200 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| Пром. выпуск | ИОГ УРТ 2,5% инд.упак. | 1/100 | 100,00 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 50,00 | 50,00 | 3,94 | 0,50 | 24,14 | 116,90 |
| | Итого завтрак: | | 570,00 | 19,66 | 20,27 | 89,17 | 622,00 |
| | Обед | | | | | | |
| № 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 100,00 | 0,77 | 6,08 | 2,38 | 67,3 |
| № 82, ДеЛи плюс, 2015 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/15 | 265,00 | 2,05 | 5,90 | 15,76 | 105,64 |
| № 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай) | 120,00 | 120,00 | 11,70 | 5,94 | 4,56 | 126,00 |
| №168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с. | Рис отварной | 180,00 | 180,00 | 4,20 | 6,30 | 43,92 | 251,64 |
| № 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с. | Компот из изюма | 1/200 | 200,00 | 0,34 | 0,08 | 29,84 | 122,20 |
| Пром. выпуск | Яблоко | 150,00 | 150,00 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 74,25 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 50,00 | 50,00 | 3,29 | 0,59 | 16,68 | 86,62 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 50,00 | 50,00 | 3,94 | 0,50 | 24,14 | 116,90 |
| | Итого обед: | | 1115,00 | 26,95 | 26,05 | 153,45 | 950,55 |
| | Итого за день: | | 1685,00 | 46,61 | 46,32 | 242,62 | 1572,55 |

День 7

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| № 161, - Пермь, 2011. | Каша пшеничная молочная | 250,00 | 250,00 | 9,46 | 8,67 | 31,53 | 233,11 |
| №209,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Яйцо варёное | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| № 379,ДеЛи плюс, 2015 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,9 | 100,6 |
| № 4,ДеЛи плюс, 2015 | Бутерброд с отварными мясными продуктами | 100 | 100 | 15,76 | 1,98 | 35,72 | 200,00 |
| Пром. выпуск | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак. | 1/100 | 100,00 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 |
| | Итого завтрак: | | 690,00 | 36,26 | 20,42 | 87,93 | 653,21 |
| | Обед | | | | | | |
| № 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Помидор свежий | 100,00 | 100,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| № 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250,00 | 250,00 | 5,88 | 10,82 | 16,32 | 171,00 |
| № 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236 | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 12,55 | 15,58 | 1,30 | 260,00 |
| № 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 200 | 200 | 4,09 | 6,43 | 30,3 | 166,6 |
| Пром. выпуск | Сок персиковый | 1/200 | 200,00 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 60,00 | 60,00 | 4,73 | 0,60 | 28,97 | 140,28 |
| | Итого обед: | | 947,00 | 31,39 | 34,27 | 123,44 | 951,78 |
| | Итого за день: | | 1637,00 | 67,65 | 54,69 | 211,37 | 1604,99 |

День 8

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|--|--------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № 1, ДеЛи плюс, 2011 | Бутерброд: батон с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 4,70 | 14,83 | 29,76 | 283,50 |
| № 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164 | Капа молочная кукурузная жидкая | 200 | 200 | 9,63 | 11,10 | 30,78 | 233,74 |
| № 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61 |
| Пром. выпуск | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак. | 1/100 | 100,00 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 |
| Итого завтрак: | | | 600,00 | 17,26 | 28,45 | 80,24 | 634,74 |
| Обед | | | | | | | |
| № 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат из свежих помидоров и яблок | 100,00 | 100,00 | 0,80 | 5,20 | 5,77 | 73,10 |
| № 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. | Рагу из птицы | 240 | 240 | 12,6 | 19,18 | 20,8 | 281,22 |
| № 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 285 | 285 | 2,5 | 3,20 | 17,54 | 120,84 |
| Пром. выпуск | Сок яблочный | 1/200 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 60,00 | 60,00 | 3,94 | 0,70 | 20,01 | 103,94 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| Пром. выпуск | Банан | 1/100 | 100,00 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 |
| Итого обед: | | | 1055,00 | 28,00 | 29,53 | 141,21 | 933,16 |
| Итого за день: | | | 1655,00 | 45,26 | 57,98 | 221,45 | 1567,90 |

День 9

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| № 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я. 2013 г. | Бутерброды с джемом или повидлом | 100 | 100,00 | 4,33 | 7,00 | 50,60 | 283,50 |
| № 223, ДеЛи плюс, 2015 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 200,00 | 200,00 | 10,23 | 11,10 | 38,30 | 289,00 |
| № 209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Яйцо варёное | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 54-1 гн-2020, новосибирский НИИ | Чай без сахара | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 1,40 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 25 | 25,00 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,32 |
| | Итого завтрак: | | 565,00 | 21,49 | 23,00 | 97,63 | 680,22 |
| | Обед | | | | | | |
| № 18, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат зелёный с яйцом | 100 | 100 | 1,35 | 6,05 | 2,14 | 67,2 |
| № 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 | Суп из овощей | 250,00 | 250,00 | 1,50 | 4,99 | 9,14 | 95,25 |
| № 367, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Гуляш из говядины | 120 | 120 | 14,06 | 19,6 | 24,2 | 297 |
| № 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 | Макаронные изделия отварные | 180,00 | 180,00 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| № 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий | Компот из свежих плодов | 1/200 | 200,00 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 25 | 25,00 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,32 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 | 2,35 | 0,30 | 14,47 | 70,14 |
| Пром. выпуск | Апельсин | 150,00 | 150,00 | 1,48 | 0,33 | 13,36 | 66,00 |
| | Итого обед: | | 1055,00 | 29,21 | 37,19 | 125,69 | 951,05 |
| | Итого за день: | | 1620,00 | 50,70 | 60,19 | 223,32 | 1631,27 |

День 10
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--|--------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| № 4, ДеЛи плюс, 2015 | Бутерброд с отварными мясными продуктами | 100 | 100 | 15,76 | 1,98 | 35,72 | 200,00 |
| № 250, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г. | Каша манная вязкая | 200 | 200 | 11,74 | 11,82 | 35,54 | 279,4 |
| № 379, ДеЛи плюс, 2015 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,9 | 100,6 |
| Пром. выпуск | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак. | 1/100 | 100,00 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 |
| | Итого завтрак: | | 600,00 | 33,46 | 18,97 | 91,66 | 636,50 |
| | Обед | | | | | | |
| №106, – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Огурец свежий | 100,00 | 100,00 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| № 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 1/250/15/5 | 265,00 | 6,80 | 18,25 | 5,00 | 196,40 |
| № 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236 | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 12,55 | 15,58 | 1,30 | 260,00 |
| № 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005 | Картофельное пюре | 180 | 180,00 | 3,78 | 9,54 | 26,46 | 135,00 |
| №349, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2015 | Сок яблочный | 1/200 | 200,00 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 |
| Пром. выпуск | Компот из смеси сухофруктов | 50,00 | 50,00 | 3,29 | 0,59 | 16,68 | 86,62 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 50,00 | 50,00 | 3,94 | 0,50 | 24,14 | 116,90 |
| | Итого обед: | | 945,00 | 31,82 | 44,65 | 108,22 | 941,72 |
| | Итого за день: | | 1545,00 | 65,28 | 63,62 | 199,88 | 1578,22 |

| | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая | Энергетическая |
|---|------------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Белки | Белки | Жиры | Жиры | Углеводы | Углеводы | ценность | ценность |
| НОРМА завтраки 20-25% | 18-22,5 | 18-22,5 | 18,4-23 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 76,6-95,75 | 544-680 | 544-680 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i> | 223,06 | 22,31 | 225,78 | 22,58 | 912,72 | 91,27 | 6599,46 | 659,95 |
| НОРМА обеды 30-35% | 27-31,5 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 114,9-134,05 | 816-952 | 816-952 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i> | 318,56 | 31,86 | 314,05 | 31,41 | 1348,07 | 134,81 | 9456,88 | 945,69 |
| Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60% | 45-54 | 45-54 | 46-55,2 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 191,5-229,8 | 1360-1632 | 1360-1632 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i> | 541,62 | 54,16 | 539,83 | 53,98 | 2260,79 | 226,08 | 16056,34 | 1605,63 |
| | 541,62 | 54,16 | 539,83 | 53,98 | 2260,79 | 226,08 | 16056,34 | 1605,63 |

| Блюдо | Масса порций в граммах 12-18 лет(дни) | | | | | | | | | | Среднее за 10 дней | | норма |
|---|---------------------------------------|--------|--------|--------|-----|--------|-----|--------|--------|-----|--------------------|-------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| Каша, или овощное ,или мясное. | 250 | 250,00 | 200 | 250 | 250 | 250 | 210 | 200 | 200 | 200 | 2260 | 226 | 200-250 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п) | 100 | 150,00 | 100 | 100,00 | 100 | 100,00 | 100 | 100 | 100,00 | 100 | 1050 | 105 | 100-150 |
| Первое блюдо | 250,00 | 240,00 | 265 | 250 | 250 | 250 | 265 | 250,00 | 250 | 265 | 2535 | 253,5 | 250-300 |
| Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы) | 0,00 | 100,00 | 0 | 100 | 120 | 100 | 120 | 0 | 120 | 100 | 760 | 76 | 100-120 |
| Гарнир | 0,00 | 180,00 | 0 | 180 | 180 | 200 | 180 | 0 | 180 | 180 | 1280 | 128 | 180-230 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок | 150,00 | 200,00 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 240 | 200,00 | 200 | 1990 | 199 | 180-200 |
| Фрукты | 150,00 | 150,00 | 100,00 | 150 | 0 | 0,00 | 150 | 100 | 150 | 0 | 950 | 95 | 92,5-111 |
| хлеб пшеничный | 84 | 112 | 145 | 104 | 95 | 120 | 100 | 145 | 64 | 100 | 1069 | 106,9 | 100-120 |
| хлеб ржаной | 60 | 90 | 102 | 77 | 30 | 37 | 50 | 60 | 50 | 50 | 606 | 60,6 | 60-72 |
| сок | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 1000 | 100 | 100-120 |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

| | Завтрак | Обед |
|--|--------------|---------------|
| 1 день | 638,00 | 925,00 |
| 2 день | 552 | 1170,00 |
| 3 день | 560 | 985,00 |
| 4 день | 590,00 | 1087,00 |
| 5 день | 650 | 1090,00 |
| 6 день | 570 | 1115,00 |
| 7 день | 690 | 947,00 |
| 8 день | 600 | 1055,00 |
| 9 день | 565 | 1055,00 |
| 10 день | 600 | 945,00 |
| Норма | 550 | 800 |
| Фактическое среднее значение за 10 дней | 601,5 | 1037,4 |

| | завтрак | завтрак | завт обед 20% 25% | обед | обед | обед 30- 35% |
|---|---------|---------|----------------------------|---------|--------|--------------------|
| Нормативное значение при 50-60%калорийности | 20-25 | 20-25 | 544-680 | 30-35 | 30-35 | 816-952 |
| (2-х разовое питание) (%) | | | | | | |
| Фактическое значение (%) за 10 дней | 6599,46 | 659,95 | 659,95 | 9456,88 | 945,69 | 945,69 |

| | Белки (гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) | Калорийность (Ккал) |
|-------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------------|---------------------|
| Нормативное значение при 50-60% | 45-54 | 45-54 | 46-55,2 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 191,5-229,8 | 1360-1632 | 1360-1632 |
| Фактическое значение (%) за 10 дней | 226,34 | 22,63 | 231,00 | 23,10 | 844,10 | 84,41 | 6387,77 | 638,78 |