



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Г. Лапшиной. - М.: Хлебродлиформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального учебного заведения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	1 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/						
1	2	3	Б	Ж	У	6	7		
Завтрак									
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50			247,80	
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	70	5,08	4,78	19,29			140,50	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58			118,6	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	600	19,48	18,76	93,66			624,04	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
2й Завтрак									
п.т	Йогурт	100	1,50	0,10	11,00			50,00	
210/2017м	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3			225,5	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	2 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			У			
1	2	3	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7
1 неделя									
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07				52,5
77/1/2022/Б4-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9				156,9
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03				132,8
	Итого	560	19,38	18,23	79,47				569,84
	Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5
2й Завтрак									
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15				63,6
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48				171,01

№ рец. по сбор
1
Итого

Согласовано
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Ирина Александровна
СШ

Согласовано
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Ирина Александровна
СШ

Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Ирина Александровна
СШ

№1
Итого
31.08.23

10-й дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОБЗ

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	3 день						
			Б	Ж	У	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16			13,2	
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-3гч/2022г	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	560	18,75	16,67	71,72			489,99	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
2й Завтрак									
п.т	кисломолочный продукт "Ряженка"	150	4,50	3,70	6,00			75,75	
208/2017м	лапшевник с творогом	150	13,00	9,00	30,13			258,00	



 Администрация города Журgenок

 Директор: *А.А. Абаева*

 31.08.23



 «Бизнес Консалтинг»

 ООО

 Директор: *А.А. Абаева*

 31.08.23

Ежедневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	4 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком стученым 170/30	200	14,70	15,40	43,77	372,48	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
54-2лн/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого	530	17,54	16,12	83,06	549,62	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
2й завтрак							
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	
п.т	вареники с картофелем в сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОБЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	5 день					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1 неделя								
52/2017М	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96		55,68	
291/2017М	Плов с птицей	200	13,54	12,46	25,20		269,60	
701/2010М	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		116,90	
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62		136,48	
	Итого	510	19,33	16,56	78,93		578,66	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	
2й Завтрак								
п.т	МОЛОКО	150	4,40	3,80	7,20		81,00	
403/2017М	оладьи с яблоком и стученным молоком	135	9,55	9,71	54,58		343,91	



группы ОВЗ

обучающихся в муниципальных образовательных организациях

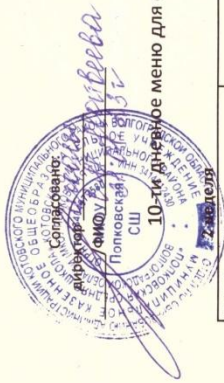
дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием

№ рец.	Наименование блюд	Выход	6 ДЕНЬ						Энергет. ценность
			Пищевые вещества /г/						
по сбор.	2	3	Б	Ж	У	6	7		
1			4	5	6				
Завтрак									
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50			233,34	
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80			171,80	
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98			140,28	
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
	Итого	605	19,7	20,2	100,3			654,4	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
2й Завтрак									
п.т	Йогурт	100	1,50	0,10	11,00			50,00	
210/2017м	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3			225,5	



10-й дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 День					Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/г					
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	
Завтрак								
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16		13,2	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17		180,62	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	
54-1хп/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03		132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
	Итого	560	17,41	18,56	88,65		593,56	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	
2й Завтрак								
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15		63,6	
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48		171,01	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОБЗ

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	8 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
по сбор.							

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	560	18,09	18,74	85,18	581,20
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й завтрак

п.т	кисломолочный продукт "Ягненка"	150	4,50	3,70	6,00	75,75
208/2017м	лапшевник с творогом	150	14,50	9,04	41,49	310,00



«Бизнес-Инвестмент»
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Мухоморова Е.Ю.

10-е дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	9 день					Энергет. ценность
			Пищевые вещества /г/					
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	
по сбор.			4	5	6			
Завтрак								
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92		38,52	
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07		147,85	
171/2017м	каша гречневая рассычатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00		233,70	
54-2гн/2022г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
	Итого	560	22,270	18,130	80,480		550,21	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	
2й завтрак								
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15		63,6	
п.т	вареники с картофелем в сметаной	150	6,3	2,9	44,1		227,7	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	по сбор.	3	4	5	6	7		
10 день								
Завтрак								
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60		
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13		
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50		
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90		
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		
	Итого	565	20,72	22,13	75,22	591,13		
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й завтрак							
п.т	молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00	
403/2017м	оладьи с яблоком и стученным молоком	135	9,55	9,71	54,58	343,91	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

№	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
	Итого за весь период	5610	192,686	184,080	836,650	5782,67		
	Среднее значение за период	561	19,2686	18,408	83,665	578,267		
	Итого за весь период	0	86,150	70,560	358,180	2431,72		
	Среднее значение за период	0	8,615	7,056	35,818	243,172		

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.