



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Кор

Кортонажко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

МКУ "Центр здоровья СШ"
Анна Петровна М.И.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак +

полдник)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.И. Лапиной. - М.:

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --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 бюджетного учреждения 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.

1 неделя

1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	
Завтрак							
54-16к/2022н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	36	250	7,5	13,97	30,13	276,27
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступенчатым	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	22	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105	650	19,43	22,99	91,29	652,51
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

ПОЛДНИК

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	10	150	5,08	10,9	68,25	391,42
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	25	100	1,7	5	8,45	87,5
77-1/2022 /54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом	40	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	105	600	20,06	20,23	82,85	604,84
	Норма завтрака по СанПин 2,0%- 2,5% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

полдник

182/2017м	каша молочная пшеница	9	150	4,22	4,99	12,9	203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	1	20	20	1,58	1,58	0,2
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
183/2017м	2	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	38	250	11,31	14,2	39,12	329,52
209/2017м		яйцо вареное вкрутую	25	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м		хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м		чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
		Итого	105	620	19,23	19,52	78,69	569,66
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
					полдник			
58-12/2010м		макаронны отварные с сахаром	10	150	5,27	11,66	42,6	296,42
376/2017м		чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
		Итого за завтрак и полдник	120					

1 неделя

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	5	6	7	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	100	1,12	0,2	3,6	22
246/2017м	гуляш из отварного мяса	40	100	9,29	11,20	3,63	152,48
171/2017м	каша пшеничная с маслом	15	180	7,16	4,84	42,98	244,12
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	105	630	22,52	16,74	98,98	671,98
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ПОЛДНИК							
192/2017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	10	150	5,08	10,9	68,25	391,42
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

2 неделя

8 день

№ ред. по сбор.	1	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
	1	2		3	4	5	6	7
Завтрак								
70/71/2017м		овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	100	0,8	0,1	1,7	10
77-6/2022		котлеты мисокапустные из п./ф.	40	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н		горошница	20	180	6,39	7,59	34,32	223,15
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м		хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
		Итого	105	630	21,20	20,87	81,13	588,75
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
полдник								
58-12/2010м		макароны отварные с сахаром	10	150	5,27	11,66	42,6	296,42
376/2017м		чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
		Итого за завтрак и полдник	120					

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
131/2017м 77-2/2022/	овощи консервированные (зеленый горошек)	25	100	2,25	1,97	13,20	64,20
332/2017м	биточки, котлеты куриные из п. ф. с соусом	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	180	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	105	650	26,400	21,380	102,620	669,39
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
полдник							
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	10	150	5,08	10,9	68,25	391,42
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

2 неделя

10 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25	100	1,30	4,50	7,70	76,00
77-А/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	41	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010М	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105	605	21,24	23,93	78,30	621,53
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

ПОЛДНИК

401/2004	оладьи с сахаром и маслом	10	155	9	9,2	36,8	242
376/2017М	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	6240	208,680	203,790	885,010	6192,56	
	Среднее значение за период	624	20,868	20,379	88,501	619,256	
	Норма завтрака по СанПит. 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Итого за весь период	3555	102	97	579	3501	
	Среднее значение за период	355,5	10,192	9,696	57,931	350,07	
	Норма завтрака по СанПит. 10%- 15% ± 5%	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,40	272-408	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Дашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель 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.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.