



Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

(горячие завтраки и обеды)

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Д

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 питанием обучающихся с ОВЗ

1 День

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6\2011 М	Масло тортиками	10	0,4	8,3	0,06	77
160\2004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	600	9,95	16,48	52,29	357,8
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,92	12,77	125,25
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
репетур под	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
репетур под	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		6,17	8,06	44,7	277,85
	Всего		12,34	16,12	89,4	555,7

Обед

135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,92	12,77	125,25
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
репетур под	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
репетур под	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		6,17	8,06	44,7	277,85
	Всего		12,34	16,12	89,4	555,7

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

2 День

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
174\2011 М	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	9,6	40,67	273,33
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	590	11,3	14,6	82,47	507,83
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	
рецептур под	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55	
рецептур под	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6	
	Итого		5,44	6,18	40,17	239,8	
	Всего		10,88	12,36	80,34	479,6	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

3 День

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311\2004	Каша манная жидкая молочная с сахаром	200	4,81	1,42	33,30	165,09
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\15\5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	560	8,86	3,38	65,97	335,09
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	750	8,08	6,1	49,77	286,2
	Всего		16,16	12,2	99,54	572,4

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

4 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302\2004 Л	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,8	9,12	35,52	260,8
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	19,46	82,5
	Итого	590	14,5	14,12	83,68	495,3
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		5,8	3,34	48,0	246,6
	Всего		11,6	6,68	96,6	493,2

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

5 День

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
	Завтрак						
173\2011	Каша молочная из овсяных хлопьях "Геркулес" жидкая	200	6,70	8,47	25,17	223,52	
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	
701\2010М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110	
	Итого	530	10,65	10,33	57,64	391,52	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		6,30	9,74	48,31	281,6
	Всего		12,6	19,48	96,62	563,2

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

6 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175\2011М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	6,5	34,7	220,7
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	550	9,51	8,49	67,33	390,67
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		5,44	6,9	42,65	255
	Всего		10,88	13,8	85,3	510

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ
7 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
6\2011 М	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77	
160\2004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110	
	Итого	530	12,25	20,08	65,99	451,8	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		8,08	6,1	49,77	286,2
	Всего		16,16	12,2	99,54	572,4

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

8 День

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
174\2011 М	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	9,6	40,67	273,5
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	540	9,55	11,46	73,14	441,5
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Мотыльного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		5,9	3,34	48,03	246,6
	Всего		11,8	6,68	96,06	493,2

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

9 День

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173\2011	Каша молочная из овсяных хлопьях "Геркулес" жидкая	200	6,70	8,47	25,17	223,52
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	550	10,75	10,43	57,84	393,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	760	5,44	6,18	40,17	239,8
	Всего		10,88	12,36	80,34	479,6

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302\2004 Л	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,8	9,12	35,52	260,8
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	585	15,05	14,58	81,69	522,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со	200/10	2,7	8,6	16,38	129
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого		6,3	9,74	48,31	281,6
	Всего		12,6	19,48	96,62	563,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	5625	112,371	123,95	688,04	4 287,83
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	562,5	11,2371	12,395	68,804	428,783
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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

Сборник рецептов 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.

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.