



Согласовано:
Директор МБОУ «Дубенцовская СОШ»
Т.Н. Лирник



Утверждаю
И.П. Сидоренко С.А.
Сидоренко С.А.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ОВЗ 5-11 классов (горячие завтраки) с 10.01.2022 года на 68,00 рублей
Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004.
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.: Делта плюс, 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делтапринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374				
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830				
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020				
	Хлеб подпрояванный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480				
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200				
	Итого за завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904				

Дни/неделя: Вторник-1 Завтрак

	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/суж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432М	Булочка аутайская	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб подпрояванный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за завтрак	520	16,828	17,036	77,292	531,425	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432

Дни/неделя: Среда-1 Завтрак

38К	Перец сладкий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
27М/суж.33	Копилеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633

125M	Картофель отварной с зеленым	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
377M/сж	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за Завтрак	502	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490

День/неделя: Четверг-Завтрак

224M, 326M	Заканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15M	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376M/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,100
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	555	24,735	20,424	73,470	611,802	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581

День/неделя: Пятница-Завтрак

71M	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260M/сж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,888	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312M/сж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами повышенной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768

День/неделя: Понедельник-Завтрак

75M	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234M	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302M	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671	0,671
382M	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за Завтрак	520	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

День/неделя: Вторник-2

221M, 326M	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
------------	---------------------------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

Завтрак

20М	Салат из свежих огурцов	60	0,420	3,656	1,140	38,968	0,018	4,200		1,644	10,200	18,072	8,400	0,300
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	740	30,162	6078,464	86,644	740,680	0,486	78,272	50,880	5,220	158,607	459,056	125,295	9,399

День/неделя: Вторник-2

Обед														
71М	Свежий огурец	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
98М	Суп крестьянский с крупой	200	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/сж	Плов из птицы	200	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
342М	Компот из свежих яблок	180	0,056	0,056	15,344	62,440	0,004	1,400	0,000	0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	700	27,819	19,265	89,595	641,420	0,317	26,200	13,580	5,652	72,720	368,080	98,520	4,309

День/неделя: Среда-2

Обед														
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
103М/сж	Суп картофельный с вермишелью	200	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
234М/331М	Биточки рыбные с соусом сметанным	100	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
321М	Калюста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	157,494	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	1,830
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	750	23,370	22,061	109,328	741,088	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,968	160,292	7,149

Распределение ЭЦ

Завтрак	24,5%	Норма
	20-25%	

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения питания обучающихся с ОВЗ 1-11 классов (горячие обеды)
с 10.01.2022 года на 68,00 рублей

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
День/неделя: Понедельник-1																					
75М	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540							
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199							
268М,330М	Виточки (говядина)	90	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673							
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225							
342М	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857							
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780								
	Итого за Обед	740	23,913	23,847	98,416	709,179	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074							
День/неделя: Вторник-1																					
Обед																					
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333							
97М	Суп картофельный	200	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198							
229М,143М/сж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466							
350М/сж	Кисель из вишни	180	0,268	0,044	20,312	83,120	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152							
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780							
	Итого за Обед	690	24,848	19,561	85,716	622,076	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729							
День/неделя: Среда-1																					

		Обед													
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000					40,000	25,000	0,800
96М	Рассольник ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008	
	Плов из птицы с рисом	250	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,27 0	29,020	0,738	
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого за Обед	790	40,904	21,365	115,142	872,156	0,376	236,834	22,800	6,045	112,586	287,66 1	108,504	6,646	
День/неделя: Четверг-1															
Обед															
23М	Салат из свежих помидоров	60	0,669	4,110	2,782	52,024	0,033	12,150		2,089	10,360	19,380	10,560	0,499	
88М	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878	
267К/сеж 330М	Оладьи из печени с морковью со смет. соусом	100	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,49 7	16,781	3,877	
171М/се ж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,56 2	136,065	4,583	
457К	Компот из ягод	180	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого за Обед	750	27,779	25,672	110,770	786,625	0,760	98,170	4021,500	7,779	123,363	545,40 9	215,286	11,705	
День/неделя: Пятница-1															
Обед															
52М	Салат из свежкы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798	
151К/сеж	Уха Ростовская	200	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967	
202М	Макаронны отварные с сыром	200	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,66 7	19,584	1,043	
348М	Компот из сухофруктов	180	0,414	0,090	25,816	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого за Обед	700	24,554	22,105	102,427	710,544	0,363	24,138	95,500	5,442	348,694	422,58 7	89,116	4,970	
День/неделя: Понедельник-2															
Обед															

День/неделя: Четверг-2

										Обед																			
	Икра кабачковая(г/о)	50	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350		Суп из овощей	200	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
	Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904		Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	690	22,640	34,300	79,286	713,097	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	333,229	106,243	7,992															

День/неделя: Пятница-2

										Обед																			
	Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,346	0,030	5,700		2,727	13,680	25,160	11,550	0,478		Суп с лапшой	200	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,06		Рис отварной	150	3,808	3,078	40,006	202,952	0,044	0,000	14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857		Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780															
	Итого за Обед	740	26,390	25,715	118,645	815,221	0,322	12,089	72,929	7,207	90,757	333,745	92,839	5,176															

	Итого за обед		272,38	292,36	995,97	7 352,09	4,80	826,26	4	65,85	1 525,90	3 945,66	1 225,73	69,15
	Среднее значение за обед		27,24	629,24	99,60	735,21	0,48	82,63	441,75	6,58	152,59	394,57	122,57	6,91
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		15%	770%	54%									
	Выполнение СанПин 2020		35%	797%	30%	31,29%	43,64%	137,71%	63,11%	65,85%	13,87%	35,87%	49,03%	57,62%
	Выполнение МР, % от суточной нормы		35%	809%	32%	32%	34%	96%	57%	59%	13%	29%	44%	52%

Распределение ЭЦ

Обед	Норма
31,29%	30-35%