



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ 5-11 кл
(горячие завтраки и обеды)**

Меню составлено на основании:

- 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. Тутелья И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин



Согласовано
 Директор МКОУ Мержузимова С.М.
 М.М. Мержузимова



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кортобожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	День					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
62011 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
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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Обед					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68			9,1
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,06	5,54	10,22			100,2
294\2011 М	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5			284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85			181,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5			112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1			82,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3			59,4
	Итого	770	25,34	34,15	102,15			830,12
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Всего		35,29	50,63	154,44			1187,92
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		



Согласовано:

№ Директор МКОУ Лепельский с/с

С.И.И. Хохлова



Утверждено:

№ Директор ООО Питание

Кордонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
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		
Обед								
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8		
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2		
261\2011 М	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160		
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4		
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
	Итого	800	26,96	21,38	103,38	732,3		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Всего		38,26	35,98	185,85	1240,13		

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410



Согласовано
 Директор МКОУ Леруновской с/сш
 В.И. Кошкина



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Корженко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)
 3-й день

№ рсч. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

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

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,77	0,14	2,83	14,99
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
348\2011 М	Компот из иномы	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	750	29,83	17,26	103,54	709,39
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего	38,691	20,64	169,51	1044,48	

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410



Согласовано:
 Директор МКОУ Петровского с/с/п
 Д. В. Кухарова



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл.)

4 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак									
302\2004 Л	Каша вязкая молочной 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

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68			9,1
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1			94
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2			196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4			210,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5			112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6			87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3			59,4
	Итого	770	24,26	16,19	126,8			769,8
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5
	Всего		38,76	30,31	210,46			1265,07
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201			1175-1410



Директор МКОУ Петру-Согласовано
П. В. Кокина



Директор МКОУ Петру-Согласовано
Е. Ю. Коргоножко

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	5 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г						
			Б	Ж	У	6	7	7	
Завтрак									
173/2011	Каша молочная из овсяных хлопьев "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									
16/2004 Л или 70/2011 Н	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68				9,1
132/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38				129
478/2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	150	15	14,7	24,75				297
363/2016 К	Соус томатный	20	0,14	0,5	1,0				8,8
639/2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4				124
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6				87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3				59,4
	Итого	720	24,50	24,76	102,11				715,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего		35,15	35,09	159,75				1106,59

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
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

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,02	7,8		
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4		
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3		
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5		
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	0,59	87,75		
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
	Итого	800	23,42	29,36	87,77	782,85		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Всего		32,93	37,85	155,1	1173,52		

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410



Согласовано:

Петруша
 Директор МКОУ *Будумисской с/п*
 СШ № 3 *Ж. Кохмоба*



Директор ООО Питание
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	7	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак									
62\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

162\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8		
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6		
489\2004 Л	Рагу с пшеницей	240	14,4	11,64	23,28	278,4		
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,6	82,5		
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2		
	Итого	770	25,72	18,52	105,94	710,5		
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Всего	37,97	38,6	171,93	1162,3			
	Норма по СанПиНу ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410			



Согласовано
 Директор МКОУ *Ледухинской с/сш*
С.И.П.



Утверждаю:
 Директор ФЦОУ «Итание»
 /Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	8 день						Энергет. ценность	
				Б	Ж	У	6	7	7		
	1	2	3								
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											
16\2004 Л или 70\2011М		Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28					8,4
103\2011 М		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1					94
268\2011 М		Котлеты, биточки, шницеля рубленые	90	14,4	19,8	13,1					287,6
224\2004 Л		Рагу из овощей	180	3,3	12,2	16,1					190
342\2011 М		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5					112,7
701\2010 М		Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6					87,75
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3					59,4
		Итого	810	26,04	35,33	101,98					839,85
		Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25					705-822,5
		Всего		35,59	46,79	175,12					1281,35
		Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201					1175-1410

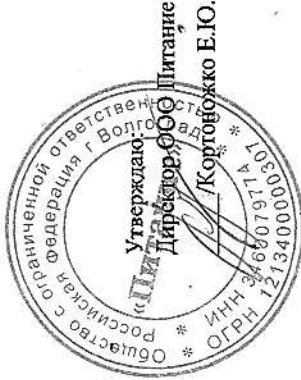


Согласовано:
Директор МКОУ
М. М. Колесова

Утверждено:
Директор ООО Питание
И. Коргогожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл) 9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
Завтрак									
1732011	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,70	8,47	25,17				223,52
6862004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2				60
7012010 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%-2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5
Обед									
162004 Л или 702011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68				9,1
1242004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24				87,2
3902011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2				196,0
5132004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4				210,8
6392004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4				124
7012010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6				87,75
7022010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3				59,4
	Итого	760	24,4	18,83	122,82				774,27
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего		35,15	29,26	180,66				1167,79
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410



№ 10
 Согласовано:
 Директор МКОУ
Л. В. Давыдова

Утверждаю:
 Директор ООО Питание
Л. В. Давыдова

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ (5-11 кл)

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
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%- 2,5% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75		67-83,75	470-587,5	

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60		0,36	0,00		2,28	8,4
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со	200/10		2,7	8,6		16,38	129
492\2004 Л	Плов с птицей	200		16,2	15,8		36,2	358
348\2011 М	Компот из яблок	200		0,5	0,1		27,4	121,6
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30		3,68	0,63		14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,9	0,3		12,3	59,4
	Итого	730		25,34	25,43		109,16	764,2
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700		23,1-26,95	23,7-26,95		100,5-117,25	705-822,5
	Всего			40,39	40,01		190,85	1286,95
	Норма по СанПиНу ± 5%			38,5-46,2	39,5-47,4		167,5-201	1175-1410

