



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак + 2завтрак)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапшиной. - 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 блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	36,00	250	7,5	13,97	30,13	276,27
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27,00	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	22,00	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	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
2й Завтрак							
389/2017м	Сок фруктовый	15,00	150	0,075	0	15,15	63,6

1 неделя		2 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25,00	100	1,12	0,2	3,6	22
77/1/2022 54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	105,00	480	19,48	15,43	78,00	539,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак							
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00

1 неделя		3 день					
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25,00	100	1,12	0,2	3,6	22
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	105,00	620	20,78	16,95	82,82	545,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак							
п.т	кисломолочный продукт	15,00	150	4,50	3,70	6,00	75,75

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40,00	250	11,31	14,2	39,12	329,52
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	23,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	105,00	550	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

2й Завтрак

389/2017м	Сок фруктовый	15,00	150	0,075	0	15,15	63,6
-----------	---------------	-------	-----	-------	---	-------	------

1 неделя		5 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	20,00	100	1,7	5	8,45	87,5
291/2017м	Плов с птицей	60,00	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20,00	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	105,00	550	20,19	17,96	82,42	610,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак							
п.т	молоко	15,00	150	4,40	3,80	7,20	81,00

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	36,00	250	9,06	12,82	38,12	291,67
п.т	сдобное изделие сладкое	27,00	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,74	0,6	28,98	140,28
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105,00	655	21,5	22,7	107,9	712,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак

п.т	кисломолочный продукт	15,00	150	4,50	3,70	6,00	75,75
-----	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

2 неделя

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24,00	100	1,12	0,2	3,6	22
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45,00	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	480	17,87	18,64	90,09	602,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак

338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
-----------	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

2 неделя

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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)	25,00	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	40,00	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20,00	180	4,43	5,86	43,8	244,2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	105,00	630	19,24	19,14	90,61	609,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й завтрак

п.т	кисломолочный продукт	15,00	150	4,50	3,70	6,00	75,75
-----	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

2 неделя		9 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25,00	100	2,25	1,97	13,20	64,20
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15,00	180	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	105,00	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
2й Завтрак							
389/2017м	Сок фруктовый	15,00	150	0,075	0	15,15	63,6

2 неделя		10 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25,00	100	1,30	4,50	7,70	76,00
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41,00	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105,00	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

2й Завтрак							
п.т	молоко	15,00	150	4,40	3,80	7,20	81,00

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
1	ИТОГО	2	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
			3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		5870	205,390	198,680	882,740	6133,37
	Среднее значение за период		587	20,539	19,868	88,274	613,337
2й ЗАВТРАК	Итого за весь период		1400	23	20	97	674
	Среднее значение за период		140	2,3325	1,95	9,745	67,405

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при кулинарных изделиях для обучающихся образовательных

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