



УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_

*Кор*

Кортоножка ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

*Уд. директора школы  
Литва Татьяна А.О.*

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 1-4 классов (горячий завтрак + полдник)

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: Дели плюс ,2017г. -544с

Сборник рецептур 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.<br>по сбор. | Наименование блюд  | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность |
|                    |  |               |            | Б                   | Ж            | У            |                      |
| 1                  | 2  |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                    |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 54-16к/2022н       | каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы | 36,00         | 200        | 6                   | 11,18        | 24,1         | 221,1                |
| 399/2017м          | блинчики (оладьи) с молоком сгущенным                      | 27,00         | 70         | 5,08                | 4,78         | 19,29        | 140,50               |
| 382/2017м          | какао с молоком  | 15,00         | 200        | 4,08                | 3,54         | 17,58        | 118,6                |
| 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                |
|                    | <b>Итого</b>   | <b>105,00</b> | <b>600</b> | <b>17,93</b>        | <b>20,20</b> | <b>85,26</b> | <b>597,34</b>        |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>     |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 192/2017м          | биточки или котлеты манные с повидлом                      | 10            | 100        | 3,39                | 7,27         | 45,5         | 260,99               |
| 376/2017м          | чай с сахаром  | 5             | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                   |
|                    | <b>Итого за завтрак и полдник</b>                          | <b>120</b>    |            |                     |              |              |                      |



| 1 неделя               |  |               | 2 день     |                     |              |              | Энергет.<br>ценность |
|------------------------|--|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|
| № рец.<br>по сбор.     | Наименование блюд                      | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              |                      |
|                        |  |               |            | Б                   | Ж            | У            |                      |
| 1                      | 2                                      |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                    |
| <b>Завтрак</b>         |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 47/2017 м              | капуста квашеная                       | 25,00         | 60         | 1,02                | 3            | 5,07         | 52,5                 |
| 77-1/2022/54-3сс/2022н | котлета рыбная из п./ф. и 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                |
|                        | <b>Итого</b>                           | <b>105,00</b> | <b>560</b> | <b>19,38</b>        | <b>18,23</b> | <b>79,47</b> | <b>569,84</b>        |
|                        | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>         |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 182/2017м              | каша молочная пшенная                  | 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                   |
|                        | <b>Итого за завтрак и полдник</b>      | <b>120</b>    |            |                     |              |              |                      |

| 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                 |
| <b>Завтрак</b>       |   |               |            |                     |              |              |                   |
| 70/71/2017м          | овощи в нарезке по сезону (огурец)        | 25,00         | 60         | 0,67                | 0,12         | 2,16         | 13,2              |
| 77-2/2022/ 332/2017м | биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 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          | 30         | 2,37                | 0,3          | 14,49        | 70,14             |
|                      | <b>Итого</b>                              | <b>105,00</b> | <b>560</b> | <b>18,75</b>        | <b>16,67</b> | <b>71,72</b> | <b>489,99</b>     |
|                      | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5         |
| <b>полдник</b>       |   |               |            |                     |              |              |                   |
| 401/2017             | оладьи с сахаром и маслом                 | 10            | 105        | 7                   | 7,15         | 24,43        | 190,07            |
| 376/2017м            | чай с сахаром                             | 5             | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                |
|                      | <b>Итого за завтрак и полдник</b>         | <b>120</b>    |            |                     |              |              |                   |

| 1 неделя           |   |               | 4 день     |                     |              |              | Энергет.<br>ценность |
|--------------------|---|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|
| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд                                 | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              |                      |
|                    |   |               |            | Б                   | Ж            | У            |                      |
| 1                  | 2   |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                    |
| <b>Завтрак</b>     |   |               |            |                     |              |              |                      |
| 183/2017м          | каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 40,00         | 200        | 9,05                | 11,36        | 31,3         | 263,64               |
| 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                   |
|                    | <b>Итого</b>                                      | <b>105,00</b> | <b>570</b> | <b>16,97</b>        | <b>16,68</b> | <b>70,87</b> | <b>503,78</b>        |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>     |   |               |            |                     |              |              |                      |
| 58-12/2010м        | макароны отварные с сахаром                       | 10            | 105        | 5,27                | 7,77         | 42,6         | 261,41               |
| 376/2017м          | чай с сахаром                                     | 5             | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                   |
|                    | <b>Итого за завтрак и полдник</b>                 | <b>120</b>    |            |                     |              |              |                      |

| 1 неделя           |  | 5 день        |            |                     |              |              |                      |
|--------------------|--|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|
| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд                      | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность |
|                    |  |               |            | Б                   | Ж            | У            |                      |
| 1                  | 2                                      |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                    |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 70/71/2017м        | овощи в нарезке по сезону (помидор )   | 25            | 60         | 0,66                | 0,12         | 2,16         | 13,2                 |
| 246/2017м          | гуляш из отварного мяса                | 40            | 90         | 8,36                | 10,08        | 3,27         | 137,24               |
| 171/2017м          | каша пшеничная с маслом                | 15            | 150        | 5,93                | 4,03         | 35,91        | 203,46               |
| 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               |
|                    | <b>Итого</b>                           | <b>105,00</b> | <b>550</b> | <b>19,90</b>        | <b>14,73</b> | <b>90,11</b> | <b>607,28</b>        |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>     |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 192/2017м          | биточки или котлеты манные с повидлом  | 10            | 100        | 3,39                | 7,27         | 45,5         | 260,99               |
| 376/2017м          | чай с сахаром                          | 5             | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                   |
|                    | <b>Итого за завтрак и полдник</b>      | <b>120</b>    |            |                     |              |              |                      |



| 2 неделя           |  |               | 6 день     |                     |             |             |                      |
|--------------------|--|---------------|------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------|
| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд  | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |             |             | Энергет.<br>ценность |
|                    |  |               |            | Б                   | Ж           | У           |                      |
| 1                  | 2  |               | 3          | 4                   | 5           | 6           | 7                    |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |            |                     |             |             |                      |
| 182/2017м          | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 36,00         | 200        | 7,25                | 10,26       | 30,50       | 233,34               |
| 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          | 40         | 3,16                | 0,4         | 19,32       | 93,52                |
| 377/2017м          | чай с сахаром и лимоном                                    | 15,00         | 200        | 0,13                | 0,02        | 15,2        | 62                   |
|                    | <b>Итого</b>   | <b>105,00</b> | <b>585</b> | <b>18,1</b>         | <b>20,0</b> | <b>90,6</b> | <b>607,7</b>         |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>     |  |               |            |                     |             |             |                      |
| 401/2017           | оладьи с сахаром и маслом                                  | 10            | 105        | 7                   | 7,15        | 24,43       | 190,07               |
| 376/2017м          | чай с сахаром  | 5             | 200        | 0,07                | 0,02        | 15          | 60                   |
|                    | <b>Итого за завтрак и полдник</b>                          | <b>120</b>    |            |                     |             |             |                      |

| 2 неделя            |  | 7 день        |            |                     |              |              |               |
|---------------------|--|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|
| № рец.<br>по сбор.  | Наименование блюд                      | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.      |
|                     |  |               |            | Б                   | Ж            | У            | ценность      |
| 1                   | 2                                      |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>      |  |               |            |                     |              |              |               |
| 70/71/2017м         | овощи в нарезке по сезону (помидор )   | 24,00         | 60         | 0,66                | 0,12         | 2,16         | 13,2          |
| 77-3/2022-331/2017м | котлеты домашние из п/ф 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         |
|                     | <b>Итого</b>                           | <b>105,00</b> | <b>560</b> | <b>17,41</b>        | <b>18,56</b> | <b>88,65</b> | <b>593,56</b> |
|                     | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |
| <b>полдник</b>      |  |               |            |                     |              |              |               |
| 182/2017м           | каша молочная пшенная                  | 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            |
|                     | <b>Итого за завтрак и полдник</b>      | <b>120</b>    |            |                     |              |              |               |



| 2 неделя           |                   |           | 8 день |                     |   |   |                      |
|--------------------|-------------------|-----------|--------|---------------------|---|---|----------------------|
| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | Выход  | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет.<br>ценность |
|                    |                   |           |        | Б                   | Ж | У |                      |
| 1                  | 2                 |           | 3      | 4                   | 5 | 6 | 7                    |

| Завтрак      |  |               |            |              |              |              |               |
|--------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 70/71/2017м  | овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 25,00         | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02         | 6             |
| 77-6/2022    | котлеты мясокапустные из п./ф.                 | 40,00         | 100        | 9,93         | 12,66        | 5,76         | 176,70        |
| 54-21г/2022н | горошница                                      | 20,00         | 150        | 5,33         | 6,33         | 28,6         | 192,69        |
| 377/2017м    | чай с сахаром и лимоном                        | 15,00         | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 62            |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                 | 5,00          | 50         | 3,85         | 1,20         | 26,70        | 133,00        |
|              | <b>Итого</b>                                   | <b>105,00</b> | <b>560</b> | <b>19,72</b> | <b>20,27</b> | <b>77,28</b> | <b>570,39</b> |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%         |               | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |

| полдник     |                                   |            |     |      |      |      |        |
|-------------|-----------------------------------|------------|-----|------|------|------|--------|
| 58-12/2010м | макароны отварные с сахаром       | 10         | 105 | 5,27 | 7,77 | 42,6 | 261,41 |
| 376/2017м   | чай с сахаром                     | 5          | 200 | 0,07 | 0,02 | 15   | 60     |
|             | <b>Итого за завтрак и полдник</b> | <b>120</b> |     |      |      |      |        |

| 2 неделя             |   |               | 9 день     |                     |               |               |                      |
|----------------------|---|---------------|------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|
| № рец.<br>по сбор.   | Наименование блюд                         | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/t/ |               |               | Энергет.<br>ценность |
|                      |   |               |            | Б                   | Ж             | У             |                      |
| 1                    | 2   |               | 3          | 4                   | 5             | 6             | 7                    |
| <b>Завтрак</b>       |   |               |            |                     |               |               |                      |
| 131/2017м            | овощи консервированные (зеленый горошек)  | 25,00         | 60         | 1,35                | 0,18          | 7,92          | 38,52                |
| 77-2/2022/ 332/2017м | биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 45,00         | 100/20     | 10,18               | 11,33         | 7,07          | 147,85               |
| 171/2017м            | каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 15,00         | 150        | 8,30                | 6,30          | 36,00         | 233,70               |
| 376/2017м            | чай с сахаром                             | 15,00         | 200        | 0,07                | 0,02          | 15            | 60                   |
| 701/2010м            | хлеб пшеничный                            | 5,00          | 30         | 2,37                | 0,3           | 14,49         | 70,14                |
|                      | <b>Итого</b>                              | <b>105,00</b> | <b>560</b> | <b>22,270</b>       | <b>18,130</b> | <b>80,480</b> | <b>550,21</b>        |
|                      | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75    | 67-83,75      | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>       |   |               |            |                     |               |               |                      |
| 192/2017м            | биточки или котлеты манные с повидлом     | 10            | 100        | 3,39                | 7,27          | 45,5          | 260,99               |
| 376/2017м            | чай с сахаром                             | 5             | 200        | 0,07                | 0,02          | 15            | 60                   |
|                      | <b>Итого за завтрак и полдник</b>         | <b>120</b>    |            |                     |               |               |                      |

| 2 неделя           |  |               | 10 день    |                     |              |              |                      |
|--------------------|--|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|
| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд                      | Цена руб.     | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность |
|                    |  |               |            | Б                   | Ж            | У            |                      |
| 1                  | 2                                      |               | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                    |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 67/2017            | винегрет овощной                       | 25,00         | 60         | 0,78                | 2,70         | 4,62         | 45,60                |
| 77-4/2022          | котлеты печеночные из п./ф. 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                   |
|                    | <b>Итого</b>                           | <b>105,00</b> | <b>565</b> | <b>20,72</b>        | <b>22,13</b> | <b>75,22</b> | <b>591,13</b>        |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5            |
| <b>полдник</b>     |  |               |            |                     |              |              |                      |
| 401/2017           | оладьи с сахаром и маслом              | 10            | 105        | 7                   | 7,15         | 24,43        | 190,07               |
| 376/2017м          | чай с сахаром                          | 5             | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                   |
|                    | <b>Итого за завтрак и полдник</b>      | <b>120</b>    |            |                     |              |              |                      |



| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ |  |            |                     |           |           |                   |  |
|--------------------------|--|------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|--|
| 1                        | ИТОГО                                  | Выход в гр | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность |  |
|                          |  |            | Б                   | Ж         | У         |                   |  |
| 2                        | 3                                      | 4          | 5                   | 6         | 7         |                   |  |
| ЗАВТРАК                  | Итого за весь период                   | 5670       | 191,190             | 185,580   | 809,680   | 5681,18           |  |
|                          | Среднее значение за период             | 567        | 19,119              | 18,558    | 80,968    | 568,118           |  |
| ПОЛДНИК                  | Итого за весь период                   | 3165       | 91                  | 72        | 474       | 2884              |  |
|                          | Среднее значение за период             | 316,5      | 9,085               | 7,214     | 47,395    | 288,36            |  |
|                          | Норма завтрака по СанПин 10%- 15% ± 5% | 300        | 7,7-11,55           | 7,9-11,85 | 33,5-50,5 | 235-352,5         |  |

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 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.