



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

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

520	каша молочная Дружба	200	200	4,20	4,20	9,00	9,00	28,82	28,82	218,00	218,00	0,72	0,72
374	блинчики со сгущенным молоком	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	600	600	16,59	16,59	14,49	14,49	72,14	72,14	488,45	488,45	3,23	3,23

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

2 ЗАВТРАК													
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	Пряник нежный	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	240,0	240,0	3,4	3,4	2,0	2,0	48,1	48,1	225,0	225,0	0,0	0,0
	Итого	840,0	840,0	19,9	19,9	16,5	16,5	120,2	120,2	713,4	713,4	3,2	3,2



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с;
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;
 Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Завтрак

Справочник, -М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101	икра кабачковая консервированная	30	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	котлеты мясная с соусом из п/ф	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,44	6,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макароны отварные с маслом	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	520	530	18,49	19,228	12,75	12,99	76,75	82,09	507,80	534,70	0,30	0,30
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 ЗАВТРАК													
ПТ	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
ПТ	печенье топленое молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,4	5,4	17,0	17,0	32,9	33,8	190,0	190,0	0,0	0,0
	Итого	750,0	760,0	23,8	24,6	29,8	30,0	109,6	115,9	697,8	724,7	0,3	0,3

Согласовано
директор



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

(горячие завтраки и обеды)



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/r/l						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с;

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

253	лапшевник с творогом и сгущ молоком	150	150	7,27	7,27	4,43	4,43	43,00	43,00	241,70	241,70	0,11	0,11
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
14	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	500,0	510,0	11,4	12,2	12,7	12,9	89,7	95,0	514,8	541,4	1,9	1,9
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-880		
	2 ЗАВТРАК												
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,8	5,8	19,9	19,9	39,4	39,4	222,8	222,8	0,0	0,0
	Итого	730,0	740,0	17,2	17,9	32,6	32,8	129,1	134,4	737,5	764,1	1,9	1,9

Согласовано:
директор



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		С	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 5

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Завтрак

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	тефтели с соусом из п/ф	100	100	7,78	7,78	10,75	10,75	3,15	3,15	194,40	194,40	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая пшеничная	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	39,23	39,23	267,00	267,00	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	580,0	590,0	17,2	18,0	20,7	20,9	83,6	88,9	641,9	668,5	2,1	2,1

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

2 ЗАВТРАК		500	550	13,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
ПТ	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
ПТ	печенье топленое молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,4	5,4	17,0	17,0	32,9	33,8	190,0	190,0	0,0	0,0
	Итого	810,0	820,0	22,5	23,3	37,7	37,9	116,5	122,7	831,8	858,4	2,1	2,1

Согласовано:
директор

[Подпись]
МКОУ
«Быковская СШ»

07.04.2023



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант б

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	200	4,98	4,98	10,48	10,48	32,71	32,71	245,69	245,69	0,48	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
15	сыр порция	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,00	34,33	34,33	0,21	0,21
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
	Итого	550	560	10,89	11,66	14,12	14,36	79,07	84,41	485,09	511,69	2,46	2,46
	Норма завтрака по СанПиН 20%+ 25% + 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	75,6-95,75	470-587,5	544-680		
	2 ЗАВТРАК												
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,8	5,8	19,9	19,9	39,4	39,4	222,8	222,8	0,0	0,0
	Итого	780,0	790,0	16,6	17,4	34,0	34,3	118,5	123,8	707,9	734,5	2,5	2,5

Согласовано:
директор

07.06.2012



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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	котлета рубленая куриная с соусом из п/ф	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,30	115,30	3,73	3,73
332	макароны отварные с маслом	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
33	свенла отварная с маслом	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	46,95	46,95	0,07	0,07
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	530	540	18,5	19,24	10,8	11,04	74,12	79,46	467,55	494,45	4,1	4,1
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		
	2 ЗАВТРАК												
ПТ	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
ПТ	Пряник нежный	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	240,0	240,0	3,4	3,4	2,0	2,0	48,1	48,1	225,0	225,0	0,0	0,0
	Итого	770,0	780,0	21,9	22,6	12,8	13,0	122,2	127,6	692,5	719,4	4,1	4,1

Согласовано:
директор

02.09.2017



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

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,- М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	голубцы ленивые с соусом из п/ф	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	39,23	39,23	267	267	0	0
70	овощи по сезону	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	1,68	1,68
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром каркаде	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	510	520	19,62	20,39	19,03	19,27	77,83	83,17	558,55	585,15	3,48	3,48
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-620		
	2 ЗАВТРАК												
ПТ	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
ПТ	печенье топленое молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
-	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,4	5,4	17,0	17,0	32,9	33,8	190,0	190,0	0,0	0,0
	Итого	740,0	750,0	25,0	25,7	36,0	36,3	110,7	117,0	748,5	775,1	3,5	3,5

Согласовано
 директор
 07.09.2022
 МКОУ
 «Бельовская СШ
 №3»



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

291	плов из птицы	200	200	16,80	16,80	30,00	30,00	20,60	20,60	418,00	418,00	0,45	0,45
101	овощи консервированные (зеленый горошек)	20	20	0,45	0,45	0,06	0,06	2,64	2,64	12,84	12,84	0,21	0,21
701	хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	460	470	20,46	21,23	31,04	31,28	59,8	65,14	599,24	625,84	0,96	0,96
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	2 ЗАВТРАК												
П Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П Т	вафли Сладкие грезы	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,8	5,8	19,9	19,9	39,4	39,4	222,8	222,8	0,0	0,0
	Итого	690,0	700,0	26,2	27,0	50,9	51,2	99,2	104,5	822,0	848,6	1,0	1,0

Согласовано:
директор



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 10
Завтрак
 Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;
 Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:
 Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	котлета рубленая куриная с соусом из п/ф	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,30	115,30	3,73	3,73
305	рис припущенный	150	150	3,60	3,60	9,00	9,00	35,70	35,70	199,95	199,95	0,00	0,00
292	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоно)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	Итого	580	590	16,69	17,46	14,26	14,50	84,77	90,11	493,72	520,32	5,50	5,50
2 ЗАВТРАК													
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	Пряник нежный	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	240,0	240,0	3,4	3,4	2,0	2,0	48,1	48,1	225,0	225,0	0,0	0,0
	Итого	820,0	830,0	20,0	20,8	16,3	16,5	132,9	138,2	718,7	745,3	5,5	5,5