



Согласовано:

Директор СШ

А.А. Ратова

30.08.2021г.

МКОУ «Красносемовская СОШ»

Утверждено:
ООО «Питание»
Директор Кортаножко Е.Ю.



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

Меню составлено на основании:
"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год
"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год
"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 1						
Завтрак						
174\2011	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,2	7,2	30,5	205,1
15\2011	Сыр (порциями)	10	2,7	2,7	0,0	35,3
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого	560	12,5	11,8	80,9	484,9
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	Итого		5,30	16,95	32,89	189,96
	Всего		12,5	11,8	80,9	484,9

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матошко В.С. Уфа 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 2						
Завтрак						
ТТК № 1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
492\2004	Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8
376\2011	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701\2010	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого	515	20,7	19,4	75,4	557,7
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Вафли сладкие гресзы	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	Итого		5,75	19,9	39,39	222,76
	Всего		26,45	39,3	114,79	780,46



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 3						
Завтрак						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
488\2004	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	15,8	26,2	20,2	380,5
377\2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701\2010	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого	512	20,6	26,5	63,6	576,8
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Пряник нежный	40	2,4	2,0	30,8	152,0
	Итого		3,35	2	48,09	224,96
	Всего		23,95	28,5		801,76



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 4						
Завтрак						
268\2011	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	14,4	19,8	13,1	287,6
224\2004	Рагу из овощей	180	3,3	12,2	16,1	190,0
685\2004	Чай с сахаром каркаде	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701\2010	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
	Итого	515	20,1	32,2	58,8	607,0
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	Итого		5,3	16,95	32,89	189,96
	Всего		25,4	49,15	91,69	796,96



"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Эдобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж		
1	2	3	4	5		7
Вариант 5						
Завтрак						
315\2004	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/10	9,0	10,2	50,4	291,4
376\2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	4,8	59,3
338\2011	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701\2010	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого	515	12,5	10,75	94,2	488,2
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,39	72,96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	Итого		5,75	19,90	39,39	222,76
	Всего		18,25	30,65	133,59	710,96



[Handwritten signature]

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 6						
Завтрак						
175\2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150	4,1	4,9	26,0	165,5
15\2011	Сыр (порциями)	10	2,7	2,7	0,0	35,3
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого	560	12,4	9,5	76,4	445,3
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Пряник нежный	40	2,4	2,0	30,8	152,0
	Итого		3,35	2	48,09	
	Всего		15,75	11,5	124,49	



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Эдобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

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

Вариант 7

Завтрак

268\2011	Котлеты, биточки, шницели рубленые с соусом	90	14,4	19,8	13,1	287,6
341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377\2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701\2010	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого	502	23,7	24,8	75,5	619,6

Обед ОВЗ

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
			5,30	16,95	32,89	189,96
	Всего		29	41,75	108,39	



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 8						
Завтрак						
307\2016	Тефтели с рисом	90	11,1	10,6	12,7	192,6
518\2004	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,1	23,9	144,1
363\2016	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
376\2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701\2010	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого	525	17,3	15,6	72,4	501,1
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	Итого		5,75	19,9	39,39	222,76
	Всего		23,05	35,5	111,79	723,86



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариан 9						
Завтрак						
388\2004	Котлета рыбная	100	11,7	5,9	8,9	126,0
304\2011	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3
363\2016	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого	530	20,7	13,34	85,44	534,6
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Пряник нежный	40	2,4	2,0	30,8	152,0
	Итого		3,35	2	48,09	224,96
	Всего		24,05	15,34	133,53	759,56



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 10						
Завтрак						
ТТК № 1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
488\2004	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9
376\2011	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,8	59,3
701\2010	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого	500	18,1	17,3	58,8	463,8
Обед ОВЗ						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	Итого		5,3	16,95	32,89	189,96
	Всего		23,4	34,25	91,69	653,76
	Всего за 10 дней		221,8	297,74	1102,55	7192,04
	Средний суточный рацион		22,18	29,774	110,255	719,204

