

Согласовано:

Директор _____

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

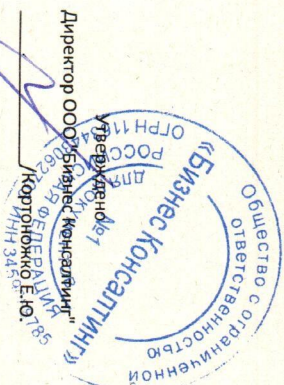
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания "



Согласовано:

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. Ценность	
		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											
Неделя 1/ день 1											

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	Завтрак		3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
				7-11 лет	12-18 лет						
77-10\2023	Зразы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3-н\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	540	630	18,19	21,66	16,93	19,94	75,32	95,41	526,48	648,14
	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
				полдник							
389\2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84
	Итого	300	350	11,65	15,28	7,9	10,53	47,06	56,59	305,94	382,29

Итого сумма за день

Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



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

Неделя 1/ день 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2н\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	600	650	11,94	13,90	10,02	12,32	91,39	101,26	506,58	574,58
	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

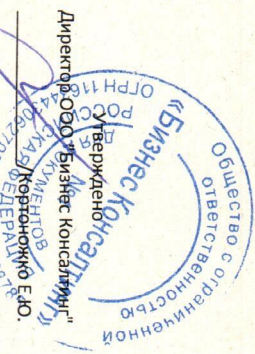
Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
183\2017н	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010н	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3н\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07

Итого сумми за день

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
ТК 77\6\2023	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	540	630	24,46	28,12	22,50	24,36	73,25	91,61	589,39	691,65
	Норма загрузка 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

192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321

Итого сумма за день

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
		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											
Неделя 1/ день 4											

52\2017	54	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,42	Завтрак		3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
							Б	Ж						
77-2\2022	ЗСС\2022н	котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
203\2017	54-1кн\2022н	макаронь отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	196,80	236,16	236,16
701\2010		компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	81,2	81,2
		хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	70,08	116,80	116,80
		Итого	560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76	708,76	708,76
		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	544-680	544-680

182\2017м	701\2010м	379\2017	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	полдник		4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
								Б	Ж						
			хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	46,75	46,75
			кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6	100,6	100,6
			Итого	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95	350,95	350,95

Итого сумма за день



Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1											
Неделя 1/ день 5											

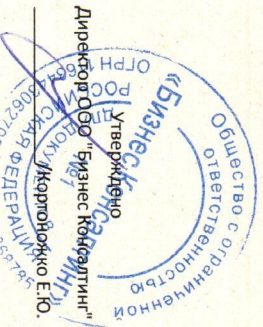
Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10	131,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	60,90	78,09	471,62	587,72
	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
				полдник							
54-3к\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	Итого	370	370	12,34	12,34	9,4	9,4	40,83	40,83	292,97	293,07

Итого суммио за день

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
		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

Неделя 2 / день 6

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
1\2004	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41	136,41
54-2\Н\2022Н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
П.Т	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	87,9	533,8	593,3
	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

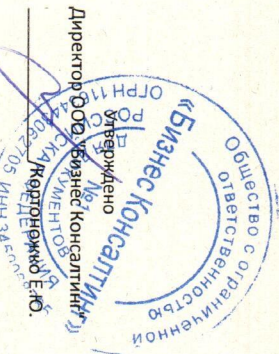
Завтрак

		полдник		полдник		полдник		полдник		полдник	
		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
183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3\Н\2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07

Итого сумма за день

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 7

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
458\2002г	Гречка по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
54-Эн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	500	590	16,09	19,62	18,29	22,77	68,79	78,80	504,48	599,25
	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
182\2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95

Итого сумма за день

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
		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										

Неделя 2/ день 8

Завтрак

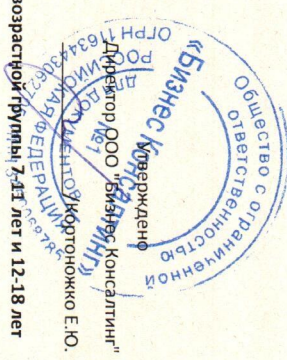
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
203\2017	макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
Итого	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	570	660	20,20	23,28	19,10	20,68	83,44	101,36	564,58	659,46
		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

Итого сумма за день

				полдник							
		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
389\2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84
	Итого	300	350	11,65	15,28	7,9	10,53	47,06	56,59	305,94	382,29

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ реч. по бор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Завтрак	Ж	У		
1		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2/ День 10									

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТК 771\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
54-ЭН\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	Итого	540	630	19	22	16	20	58	75	460	576
	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
				полдник							
54-Эк\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-ЭН\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	Итого	370	370	12,34	12,34	9,4	9,4	40,83	40,83	292,97	293,07
Итого сумма за день											

ОВЗ	Всего за 10 дней		Средний суточный рацион	полдник						
	9 010,00	9 890,00		268,40	303,75	250,91	287,06	1 237,24	1 406,04	8 424,24
Завтрак+полдник	901	989	26,84	30,38	25,09	28,71	123,72	140,60	842,42	956,43

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного 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., Тугельян В.А.

СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".