

### 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. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

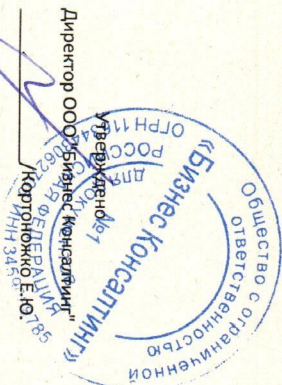
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурижин И.М., Тутельян 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											
<b>Неделя 1/ день 1</b>											

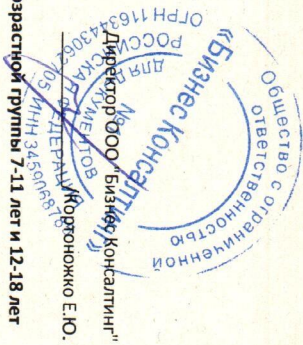
47\2017	капустя квашеная с растительным маслом	60	100	Завтрак		3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
				7-11 лет	12-18 лет						
77-10\2023	Зразы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12
701\2010	хлеб 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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,19</b>	<b>21,66</b>	<b>16,93</b>	<b>19,94</b>	<b>75,32</b>	<b>95,41</b>	<b>526,48</b>	<b>648,14</b>
	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
				<b>полдник</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>15,28</b>	<b>7,9</b>	<b>10,53</b>	<b>47,06</b>	<b>56,59</b>	<b>305,94</b>	<b>382,29</b>

**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/g/				Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б 7-11 лет	Б 12-18 лет	Ж 7-11 лет	Ж 12-18 лет	У 7-11 лет	У 12-18 лет

Неделя 1/ день 2

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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>11,94</b>	<b>13,90</b>	<b>10,02</b>	<b>12,32</b>	<b>91,39</b>	<b>101,26</b>	<b>506,58</b>	<b>574,58</b>
	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							
		150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
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
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>	<b>274,07</b>

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													

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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>24,46</b>	<b>28,12</b>	<b>22,50</b>	<b>24,36</b>	<b>73,25</b>	<b>91,61</b>	<b>589,39</b>	<b>691,65</b>
	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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>	<b>321</b>

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											
<b>Неделя 1/ день 4</b>											

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

182\2017м	701\2010м	379\2017	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
			хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	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
			Итого	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95

Итого сумма за день

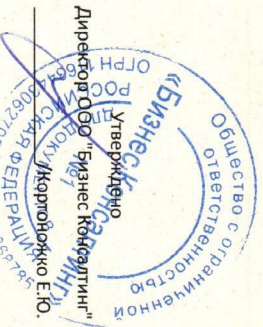






Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_

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

Неделя 2 / день 6

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	Завтрак		10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
				7-11 лет	12-18 лет						
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

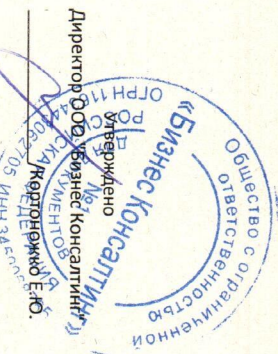
183\2017М	каша молочная гречневая	150	150	полдник		7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
				7-11 лет	12-18 лет						
701\2010М	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3\Н\2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	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		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											
<b>Неделя 2/ День 7</b>											

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	Завтрак		0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
					7-11 лет	12-18 лет						
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) тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	60		100		0,66		1,1		0,6		1		2,28		3,8		13,2		22	
		71\70\2017м	702\2010 м	54-1хн\2022н	Итого	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	100/30	180	50	200	500	11,30	5,4	2,34	0,5	20,20	23,28	19,10	20,68	83,44	101,36
71\70\2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45										
702\2010 м	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84										
54-1хн\2022н	Итого	300	350	11,65	15,28	7,9	10,53	47,06	56,59	305,94	382,29										
Итого	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										

Итого сумма за день

389\2017	макаронны отварные с сыром	150 <th>200 <th>10,9 <th>14,53 <th>7,9 <th>10,53 <th>28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>10,9 <th>14,53 <th>7,9 <th>10,53 <th>28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th></th></th></th></th></th>	10,9 <th>14,53 <th>7,9 <th>10,53 <th>28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th></th></th></th></th>	14,53 <th>7,9 <th>10,53 <th>28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th></th></th></th>	7,9 <th>10,53 <th>28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th></th></th>	10,53 <th>28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th></th>	28,6 <th>38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th></th>	38,13 <th>229,1 <th>305,45 </th></th>	229,1 <th>305,45 </th>	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	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 двухразовым 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 9**

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
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
54-2ГН\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>12,5</b>	<b>14,6</b>	<b>16,3</b>	<b>20,17</b>	<b>98,28</b>	<b>109,88</b>	<b>593,28</b>	<b>682,95</b>
	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

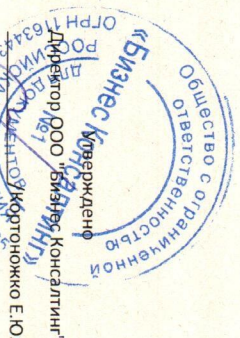
**Завтрак**

	биточки или котлеты манные с повидлом	вес		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>	<b>321</b>

**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 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
<b>Неделя 2/ День 10</b>									

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	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>75</b>	<b>460</b>	<b>576</b>
	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
				<b>полдник</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>	<b>293,07</b>
<b>Итого сумма за день</b>											

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	<b>26,84</b>	<b>30,38</b>	<b>25,09</b>	<b>28,71</b>	<b>123,72</b>	<b>140,60</b>	<b>842,42</b>	<b>956,43</b>

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 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., Тугельян В.А.

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