

Согласовано: _____

Директор _____



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 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. Лапшиной. - 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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	200	7,10	11,66	35,25	274,34
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	6,15	3,68	17,95	129,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	90,69	600	16,16	16,46	89,4	572,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

389\2017м	макаронны отварные с сыром	17,31	150	10,9	7,9	28,6	229,1
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	13,00	150	0,75	0	18,46	76,84
	итого	30,31	300	11,65	7,9	47,06	305,94

Итого сумма за день

121,00

Согласовано:

Директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
1	2						

Неделя 1/ день 2

Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	14	60	0,66	0,12	2,16	13,2
ТТК 77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	40	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	90,69	560	18,62	21,16	69,91	545,74
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

183\2017м	каша молочная гречневая	16,00	150	6,75	7,05	25	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	13,00	200	0,3	0	10,58	43,52
	итого	30,31	370	8,63	7,25	45,24	274,07

Итого сумма за день 121,00

Согласовано:
Директор _____



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 3

Завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	40	200	8,25	8,55	33,11	244,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	13	10	2,3	2,9	0	35,87
701/2010м	хлеб пшеничный	6,69	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	90,69	560,0	18,9	16,6	87,2	579,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	16,31	150	3,39	5,27	45,5	240
378/2017м	чай с молоком	14,00	200	2,31	1,35	15,9	81
	итого	30,31	350	5,7	6,62	61,4	321

Итого сумма за день 121,00

Согласовано:

Директор _____



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				

Неделя 1/ день 4

Завтрак									
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	0,48	0,06	1,14			7,2
ТТК 77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	100/20	12,3	8,9	6,9			156,9
54-3сс/2022н	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	4,60	10,00	39,67			267,08
171/2017м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02			79,80
701/2010м	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38			42,32
54-2гн/2022н	Итого	90,69	560	19,89	19,68	74,11			553,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5

Полдник

182\2017м	каша молочная пшеничная	14,00	150	4,22	4,99	12,9			203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66			46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	15,00	200	3,17	2,68	15,95			100,6
	Итого	30,31	370	8,97	7,87	38,51			350,95

121,00

Итого сумма за день

Согласовано:

Директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 5

Завтрак							
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	
			Б	Ж	У		
182/2017М	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	8,64	6,39	38,70	246,87
14/2017М	масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66
15/2017М	сыр твердых сортов (порция)	13	10	2,30	2,90	0,00	35,87
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010М	хлеб пшеничный	6,69	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022Н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	90,69	570,0	16,3	18,1	85,9	572,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

54-3к\2022Н	каша молочная геркулес	15,00	150	6,1	5,6	18,5	144,5
701\2010М	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-2гн\2022Н	какао с молоком	14,00	200	4,66	3,6	12,67	101,72
	итого	30,31	370	12,34	9,4	40,83	292,97

Итого сумма за день 121,00

Согласовано:

Директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак							
101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	15	60	0,976	0,96	6,16	62,4
ТТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	40	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	90,69	560	20,496	20,3	71,24	574,89
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

183\2017м	каша молочная гречневая	16,00	150	6,75	7,05	25	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	13,00	200	0,3	0	10,58	43,52
	итого	30,31	370	8,63	7,25	45,24	274,07

Итого сумма за день 121,00

Согласовано:

Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся, возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 7

Завтрак							
181/2017М	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	29	200	6,55	9,74	37,50	264,55
399/2017М	блинчики с повидлом	25	70	6,15	3,68	17,95	129,52
701/2010М	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3гн/2022Н	чай с лимоном и сахаром	16	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	90,69	600	15,71	14,54	91,85	564,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

182\2017М	каша молочная пшенная	14,00	150	4,22	4,99	12,9	203,6
701\2010М	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	15,00	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Итого	30,31	370	8,97	7,87	38,51	350,95

Итого сумма за день

121,00

Согласовано:

Директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
1	2						

Неделя 2/ день 8

Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	0,84	3,6	4,96	55,68
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	40	100/5	11,83	12,97	11,27	209,13
125/2017м	картофель отварной с маслом	19	150	3	0,6	23,7	112,2
701/2017м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	90,69	545	19,58	18,99	68,53	523,43
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник							
389\2017м	макаронны отварные с сыром	17,31	150	10,9	7,9	28,6	229,1
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	13,00	150	0,75	0	18,46	76,84
	Итого	30,31	300	11,65	7,9	47,06	305,94

Итого сумма за день

121,00

Согласовано:

Директор _____



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

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

Неделя 2/ день 9

Завтрак							
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал 7-11 лет
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	14	60	1,02	3	5,07	51,42
ТТК 77/5/331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	40	100/30	9,25	10,33	11,10	177,70
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
702/2010м	хлеб пеклеваный	6,69	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	90,69	560,0	18,2	19,7	82,8	584,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

192\2017м	Биточки или котлеты манные с повидлом	16,31	150	3,39	5,27	45,5	240
378\2017м	чай с молоком	14,00	200	2,31	1,35	15,9	81
	Итого	30,31	350	5,7	6,62	61,4	321

Итого сумма за день

121,00

Согласовано:
Директор _____

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 10

Завтрак							
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	1,35	0,18	7,92	38,52
291/2017м	плов из птицы	58	200	16,89	9,86	34,09	302,66
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
701/107м	хлеб пшеничный	6,69	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	90,69	510	22,59	11,24	88,51	555,18
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
				Полдник			
54-3к\2022н	каша молочная геркулес	15,00	150	6,1	5,6	18,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	14,00	200	4,66	3,6	12,67	101,72
	Итого	30,31	370	12,34	9,4	40,83	292,97
	Итого сумма за день	121,00					

ОВЗ завтрак+полдник	Всего за 10 дней		Средний суточный рацион	Энергет. ценность ккал
	Вес	Сумма		
	9 145,00	280,98	254,91	8 715,59
	914,5	28,10	25,49	871,56

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 ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 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.

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