



УТВЕРЖДАЮ:
Дирекция ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ОШ № 3
Котова И. В.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся ОВЗ группы (7-11 лет)

на 2023-2024 учебный год

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета 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.

1 неделя

День

№ рещ. по бор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
			Завтрак			
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,50	264,55
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	530	12,34	14,40	81,90	509,95

обед

71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец соленый, свежий)	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с/2022м	Суп картофельный с вермишелью и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044	109
54-25м/2023н	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,16	39,22	264
54-45н/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2017 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	760	26,17	23,695	8,7	657,88

№ рец. по сбор.	1 неделя	Наименование блюда	Выход	2 день						Энергет. ценность	
				Пищевые вещества/г/							
				Б	Ж	У	4	5	6		7
1	1	2	3	Завтрак						7	
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68				
76/2017м		сельдь с луком	90	9,11	12,04	2,96	156,60				
128/2017м		пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8	139,42				
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81				
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00				
		Итого	650	17,89	22,44	84,02	612,70				
				Обед							
71/70/2017м		овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28	13,2				
54-1с/2022н		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8				
295/2017м		котлеты рубленные из птицы с соусом	70/20	6,65	4,51	3,27	90,24				
203/2017м		Макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80				
54-2н/2022н		Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32				
701/2010 м		Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55				
702/2010 м		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8				
			750	17,9	15,705	74,41	534,16				

1 Неделя

3 День

№ рец. по сбор	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец соленый свежий; соленый)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	
295/332/2017М	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	
54-Эпн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	Итого	560	18,86	17,07	68,63	481,17	
Обед							
33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3	
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4	
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105	
125/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	
54-Лхн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8	
	Итого	750	19,28	18,11	81,7	589,0	

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			завтрак				
54-2г/2022н	Запеканка из творога с морковью и ступеным молоком	150/20	14,58	13,82	45,80	366,00	
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	
	Итого	500	17,49	14,94	82,00	535,12	
			обед				
131/2017м	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12	
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,13	
291/2017м	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8	
	Итого	700	26,73	23,095	85,4	661,37	

1 Неделя

5 День

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	610	23,87	14,76	76,90	538,72
			Обед			
71/70/2017м	Овощи по сезону (отруец соленый,свежий)	60	0,35	0,05	0,95	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
280/331/2017м	Фрикадельки с соусом	70/30	6,98	16,77	10,61	224
128/2017м	пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8	139,42
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	740	15,41	27,11	68,13	594,74

№ рсч. по сбор.	2 неделя	Наименование блюд	Выход	6 День			Энергет. Ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
				Завтрак			
	182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	6,25	10,26	35,40	259,00
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	54-дтн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
		Итого	550	12,10	12,96	84,48	505,62
				Обед			
	33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3
	54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6
	289/2017м	Рагу с птицей	200	15,08	13,58	17,37	252,57
	54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
	702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
		Итого	700	24,24	22,87	68,05	583,6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	7 День				Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/				
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	Завтрак				
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	
292/2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
-	Итого	510	17,42	14,73	66,26	491,20	
			Обед				
101/2004л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4	
54-9с/2022н	Суп картофельный с фасолью	200	4,14	3,96	14,02	108,3	
261/2017м	Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,23	3,52	185	
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8	
	Итого	750	27,41	31,005	90,7	732,3	

2 неделя

8 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19г/2022н	капуста белокочанная тушеная	60	1,48	7,45	5,84	96,4
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого		640	17,47	19,46	76,24	566,70

Обед

71/70/2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28	13,2
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
279/331/2017	Тефтели заправленные в соусе.	85	7,46	7,29	9,44	142
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-45н/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
Итого		745	21,57	19,965	80,58	610,58

2 неделя

9 День

№ реч.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
				Завтрак			
295/332/2017М		биточки куринные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017М		каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-2Гн/2022Н		чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017М		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010М		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
		Итого	600	21,390	18,750	79,270	550,67
				Обед			
131/2017М		Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
54-3с/2022Н		Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135
295/2017М		Котлеты рубленные из птицы с соусом	70/20	6,65	4,51	3,27	90,24
310/2017М		Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
377/2017М		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010М		Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010М		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
		Всего	740	17,46	22,57	77,05	585,66

№ рец. по сбор.	2 недели	Наименование блюд	Выход	10 День						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У	У	7		
1	2		3	4	5	6				
				Завтрак						
67/2017		винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62		45,60		
246/2017м		гуляш	100	15,21	14,76	3,6		208,8		
128/2017м		картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80		139,40		
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,80		
54-Эн/2022н		чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58		43,52		
		Итого -	540	21,80	23,38	54,62		517,12		
				Обед						
133/2017м		кукуруза консервированный	60	1,8	2,34	3,78		42,12		
112/2017м		Суп лапша домашняя с птицей	200	6,85	4,37	15,47		135,52		
ТТК		Пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70		383,76		
54-Эн/2022н		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81		
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,76	1,86	17,48		110		
702/2010м		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7		43,8		
		Итого	700	29,3	35,435	85,93		796,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
		Итого за весь период	5690,00	180,63	172,89	754,32	5308,97
		Среднее значение за период	569	18,063	17,289	75,432	530,897
		Всего за 10 дней	7335	225,5	239,54	720,66	6345,6
		Средний суточный рацион	733,5	22,547	23,954	72,0662	634,556

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.