



Сотрудник
 Директор ШМОУ Маша - Бизнес Консалтинг
 Исаева Лариса Викторовна

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы



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

Неделя 1/ День 1

Завтрак						
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	200	7,84	9,22	39,51
399\2017м	блинчики с молоком сухим 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85
338\2017	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	40	3,12	0,40	19,28
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38
Итого		64,3	610	15,47	14,90	96,56
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

Обед

54-1с\2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	21	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25
243\2017м	сосиски отварные с соусом красным 60\30	30	90	7,16	12,87	6,64	236,07
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5хн\2022н	Компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
Итого		79,2	730	24,36	26,34	96,41	720,67
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОБЗ группы

№ рел. 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 2							
Завтрак							
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	Гуляш из мяса птицы	28	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017м	каша пшеничная с маслом	15	150	5,93	4,03	35,91	203,46
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	7,93	43,52
Итого	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	64,3	550,00	19,75	17,13	75,98	546,80
			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед							
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	23	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
246\2017	котлета по хлыновски 60/30	28	90	9,55	10,67	3,30	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,50	0,00	19,80	81,20
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
Итого	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	79,2	720	28,25	23,48	111,70	769,76
		143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ реч. 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 3							
Завтрак							
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017м	макароньы отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	64,3	580,00	17,98	19,23	74,62	539,41
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед							
101\2017м	Суп картофельный с крупной (пшено) с птицей	22	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
54-9м\2022н	жаркое по Домашнему	44	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-4нн\2022н	компот из изюма	6	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,24	0,44	19,76	91,96
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	79,2	700	31,21	22,61	89,59	691,28
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ реч. 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 4

Завтрак

243\2017м	сосиски отварные с соусом красным 60\30	30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
54-3с\2022н	макаронь отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
203\2017м	кондитерское изделие	11	30	3,92	1,42	9,23	65,38
П.Т	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702\2010 м	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
54-2н\2022н	Итого	64,3	520	19,48	19,74	83,75	590,54

Обед

54-17с\2022н	суп овощной со сметаной с птицей	24	200/10/10	1,66	5,31	8,42	88,16
54-3м\2022н	голубцы ленивые с соусом 60\30	27	90	11,7	13,7	12	218,1
128\2017м	картофельное пюре	15	150	3,2	8,4	19,8	167,6
54-5н\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	730	21,56	28,24	84,92	680,37
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 1/ День 5

Завтрак							
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	0,35	0,05	0,95	6
291\2017м	плов из птицы	43	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	64,3	510	19,95	16,35	81,05	551,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	* 470-587,5

Обед							
53-эс\2022н	рассольник Ленинградский (перловка) на курином бульоне со сметаной	23	200/10/5	4,74	5,80	13,62	125,52
246\2017м	гуляш из отварного мяса	28	90	11,21	13,76	8,60	203,08
171\2017м	каша пшеничная с маслом	15	150	5,93	4,03	35,91	203,46
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	725	27,18	24,32	112,03	775,67
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

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

Неделя 2/ День 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	6,8	10,2	29,8	238,2
399\2017м	блинчики с молоком ступенным 50\20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	620,0	15,2	16,0	91,7	572,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

54-25с\2022н	суп картофельный с бобовыми (горох) с птицей	21	200/10	7,39	4,90	13,89	131,72
243\2017м							
54-3сс\2022н	сосиски отварные с соусом красным 60\30	30	90	7,16	12,87	6,64	236,07
203\2017м	макароньы отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,2	720	24,95	23,50	98,03	771,10
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ 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							
52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	0,88	3,6	4,96	55,68
295\2017м	котлеты рубленые из кур	28	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3н\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого		64,3	530,00	20,76	19,73	79,76	579,37
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед							
54-28\2022н	борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	24	200/10/10	4,68	5,95	9,62	117,28
246\2017	котлета по хлыновски 60/30	27	90	9,55	10,67	3,30	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1н\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
Итого		79,2	730	27,83	23,65	102,82	740,62
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОБЗ группы

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

Неделя 2/ День 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макаронны отварные с маслом	15	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
Итого		64,3	580	17,98	19,23	74,62	539,41
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

101\2017м	суп картофельный с крупной (пшено) с птицей	22	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	44	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-13гн\2022н	напиток из шиповника	6	200	0,6	0,2	15,2	65,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,24	0,44	19,76	91,96
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	50	3,90	0,50	24,10	116,80
Итого		79,2	700	31,41	22,71	86,39	680,68
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ реч. 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 9							
Завтрак							
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	60	1,02	3,00	5,07	51,42
259\2017м	Жаркое по домашнему	44	200	17,8	18,9	19,2	318,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	64,3	510	21,82	22,45	59,35	526,85
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед							
54-1с\2022н	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	23	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом 60/30	28	90	6,90	9,90	5,89	141,82
203\2017	макаронь отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-4гн\2022н	компот из изюма	6	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 мс	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97 с
701\2010м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44
	Итого	79,20	730	20,63	22,40	98,96	682,08
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	143,50	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ реч. 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	
1	2						

Неделя 2/ День 10

Завтрак		консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	1,7	0,1	3,5	22,1
131\2017м	рагу с птицей	43	200	12,90	15,70	32,62	323,38	
289\2017м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,90	0,50	24,10	116,80	
701\2010	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2	
54-1хн\2022н	Итого	64,3	510	19,00	16,30	80,02	543,48	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

Обед		суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	23	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
54-7с\2022н	гуляш из отварного мяса	28	90	11,21	13,76	8,60	203,08	
246\2017м	каша пшеничная с маслом	15	150	5,93	4,03	35,91	203,46	
171\2017м	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2	
54-1хн\2022н	хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
702\2010 м	хлеб пшеничный	4,2	40	3,12	0,40	19,28	93,44	
701\2010м	Итого	79,2	720	27,54	24,30	116,91	796,57	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	143,5	700,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

завтрак		Всего за 10 дней	5 200,00	168,12	161,30	724,01	5 025,42
	Средний суточный рацион	520		16,81	16,13	72,40	502,54
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	обед	Всего за 10 дней	7 205,00	264,92	241,55	997,76	7 308,80
	Средний суточный рацион	720,5		26,49	24,16	99,78	730,88
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700,0		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного Сборник рецептов и кулинарных изданий 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 ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.
 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 нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания "