

СОГЛАСОВАНО:

Директор Тимохина И.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЕвроТрейд"



Мареськина О.В.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием (завтрак + обед) обучающихся с ОВЗ

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

1 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 М	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,54	11,24	22,33	204
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,376	3,796	14,364	120
382М	Какао с молоком	180	3,67	3,18	15,82	106,74
701М	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за _Завтрак	560	13,566	18,816	71,974	524,5
Обед						
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурец соленый;свежий)	60	0,35	0,05	0,95	6
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044	109,72
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,17	39,22	264
376/2017м	Чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	780	27,63	24,21	98,294	737,92
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

2 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
101Л	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24
211М	Омлет запеченный с сыром	150	12,34	16,317	10,04	236,4
376М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
432М	Булочка алтайская(печенье)	20	3,598	2,539	21,814	124,363
701М	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за _Завтрак	550	19,848	19,496	70,714	538,523
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
71\70\2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28	13,2
88\2017 м	Пци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	90/20	12,15	8,01	8,76	178,20
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
376\2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	790	25,15	20,97	92,39	697,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

3 день						
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70М	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6
270М/сжж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	90/20	8,5	11,16	9,6	226,19
125М	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,03	5,94	20,98	157,5
П.Т	Мармелад	15	0,015		11,91	48,15
П.Т	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
377М	Чай с сахаром с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за _Завтрак	562	13,735	17,38	68,37	546,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
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
310\2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	770	20,93	18,67	101,986	681,44
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

4 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3 М	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,79	188,4
188М, 326М	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	150	6,91	5,34	39,53	236
376М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за _Завтрак		530	15,92	15,92	91,78	578,16
Обед						
ТК стр 610 сб. р .Лапшина 200	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
99\2017м	Суп овощной со сметаной	200/10	3,08	5,52	10,24	108,24
492\2004л	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
Итого		730	24,85	25,4	91,37	706,56
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

5 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70М	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	0,990
246М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	2,17
128М	Картофельное пюре с маслом	150	3,255	6,41	19	1,225
377М	Чай с сахаром с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	0,883
432М	Булочка с орехами пониженной калорийности "Алтайская"	50	4,2	2,49	21,83	0,856
П.Т	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	0,480
	Итого за _Завтрак	587	23,005	23,26	69,98	6,608
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурец 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
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	90/20	9,83	6,76	4,90	135,36
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	790	22,44	17,59	93,80	652,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

6 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70М	Помидор соленый	60	0,67	0,06	2,1	14
229М	Рыба тушеная с овощами	100	9,46	4,96	3,8	105
171М	Рис отварной с маслом	160	4,25	7,78	44,2	272,25
376М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	6,8	39,3
701М	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за Завтрак		550	17,03	14,02	81,56	537,31
Обед						
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3
139\2004л	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
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
Итого		730	25,92	22,48	87,27	662,71
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

7 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
221M/326M	Сырники и молочным соусом	160	15,66	17,92	27,22	332
377M	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62
386M	Фрукты (банан)	150	2,5	0,75	12	142,5
	Итого за Завтрак	517	18,29	18,69	54,42	536,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
101\2004л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044	109,72
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,66	7,54	38,063	234,43
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	790	23,74	27,11	116,6	783,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70M	Помидор соленый	60	0,67	0,06	2,1	14
255M	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
171M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	262,5
376M	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701M	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	630	24,27	20,86	77,15	615,26
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
71\70\2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28	13,2
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	90/20	12,16	8,02	8,77	178,20
171\2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
376\2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	790	27,73	21,199	96,44	726,1
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70М	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6
301 М/330М	Тефтели из кур с рисом и соусом сметанным	90	13,34	9,93	5,06	252
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5
377М	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62
701М	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за Завтрак	527	21,3	16,28	62,92	572,26
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
ТК стр 610 сб. р. Лапшина 200	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135
294\2017м	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90/20	12,19	14,45	14,63	236,92
310\2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 м	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	52,2
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,265	0,225	8,7	43,8
	Всего	770	22,66	32,06	90,35	729,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4
635М	Каша молочная рисовая с пшеном "Дружба"	200	6	3,93	43,33	233
376М	Чай с сахаром Каркаде	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за _Завтрак	580	15,01	14,41	96,08	575,16
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
ТК стр 610 сб. р .Лалпина 200	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
135\2004л	Суп овощной со сметаной	200/10	3,08	5,52	10,24	108,24
261\2017м	Печень тушеная в соусе	100	12,8	9,12	4,42	165
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	780	28,71	24,78	107,95	793,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5593	181,97	179,13	744,95	5030,88
	Среднее значение за период	559,3	18,1974	17,9132	74,4948	503,0881
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

ОБЕД	Итого за весь период	7720	250	234	976	7171
	Среднее значение за период	772	24,9755	23,4464	97,6463	717,104
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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