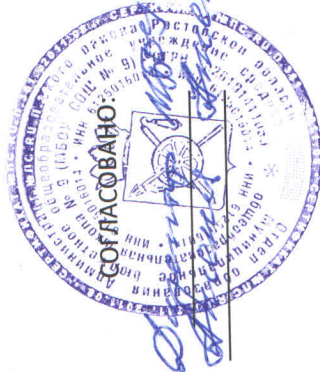




УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко ЕЮ



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

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 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.

1 неделя/1 день понедельник

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,87	12,17	48,12	330,68
399/2017м	блинчики с молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	550	17,16	19,47	106,55	671,24
обед						
71/70/2017м	Нарезка овощная по сезону (огурец)	100	0,58	0,083	1,58	10
103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	5,09	3,91	17,76	126,59
290/330/2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,99	11,01	47,06	319,29
699/2004л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701/2017 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	920	31,31	25,973	130,45	883,28

Итого цена питания 165,00р

1 неделя/2 день вторник

1 неделя / 2 День		вторник								
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность		
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак										
67/2017м	винегрет овощной	100	1,3	4,5	7,7	76				
210/2017м	омлет натуральный	200	18,57	30,42	8,30	385,33				
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52				
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00				
	Итого	550	24,02	36,12	53,28	637,85				

обед

71/70/2017м	Нарезка овощная по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	
88/2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	116	
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198	
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	180	6,88	7,3	38,35	246,62	
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	
	Итого	920	28,74	23,35	121,08	844,92	

Итого цена питания 165,00р

1 неделя/3 день среда

№ рец. 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 , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
	Итого	550	24,14	20,17	84,15	591,37	
обед							
101/2004л	Икра кабачковая	100	1,6	16,66	10,27	197,42	
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	110,2	
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105	
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,39	9,05	45,67	281,69	
342/2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	
	Итого	890	22,67	34,51	133,2	945,3	

Итого цена питания 165,00р

1 неделя/4 день четверг

1 неделя/4 День четверг							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
208/2017М	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200/20	19,33	12,05	55,32	413,00	
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	42,38	
	Итого	550	22,24	13,17	91,52	582,18	
обед							
131/2017м	Зеленый горошек	100	3	3,9	6,3	72,3	
135/2004л	консервированный	250/10	3,08	5,52	10,24	108,24	
492/2004л	Суп овощной со сметаной	200	15,2	15,8	36,2	348	
699/2004л	Плов с мясом кур	200	0,1	0	24,2	93	
701/2010м	Напиток лимонный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010 м	Хлеб пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	830	26,34	25,97	108,98	781,74	
	Итого						

Итого цена питания 165,00р

1 неделя/5 день пятница

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	
	Итого	550	24,09	17,66	70,75	538,92	

обед

70/71/2017м	Нарезка овощная по сезону (огурец, помидор)	50/50	0,08	0,08	5,07	21,4	
132/2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,37	10,76	20,47	192,2	
297/331/2017м	Фрикадельки с соусом	100/20	10,92	7,51	5,45	150,40	
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	180	6,88	7,3	38,35	246,62	
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	Итого	920	26,81	26,40	132,78	894,8	

Итого цена питания 165,00р

2 неделя/6 день понедельник

№ недели/о день		по		неделя		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
								Б	Ж	У		
1				2		3		4	5	6	7	
Завтрак												
182/2017м						каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,87	14,57	50,31	369,00	
399/2017м						блинчики с молоком стущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	
701/2010м						хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
54-3гн/2022н						чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	
		Итого					570	16,9	19,9	112,4	697,3	
обед												
33/2011 м						Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	
139/2004л						Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	
289/2017м						Рагу с птицей	200	15,08	13,58	17,37	252,57	
342/2011 м						Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
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					820	27,74	26,13	107,48	785,27	

Итого цена питания 165,00р

2 неделя/7 день вторник

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56		157,50
305/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35		236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70		133,00
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81
	Итого	550	22,53	13,02	90,41		607,66

обед

101/2004л	Икра кабачковая	100	1,6	16,66	10,27		197,42
103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	5,09	3,91	17,76		126,59
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8		105
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,39	9,05	45,67		281,69
342/2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5		112,7
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	910	25,89	35,53	137,0		983,6

Итого цена питания 165,00р

2 неделя/8 день среда

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
1	2	3	Б	Ж	У	6	7
			4	5		6	7

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; солёный)	100	1,12	0,2	3,6	22
292/2017м	птица тушённая в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	550	17,58	14,81	58,28	461,38

обед

71/70/2017м	Нарезка овощная по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
88/2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	116
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,88	7,3	38,35	246,62
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	920	28,74	23,35	121,08	844,92

Итого цена питания 165,00р

2 неделя/9 день четверг

2 неделя/9 день		четверг		Наименование блюд		Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
№ рец. по сбор.					Б		Ж	У		
1		2		3	4	5	6	7		
Завтрак										
32/2017м		каша молочная жидкая гречневая с сахаром и маслом	250	11,31	11,70	41,62		316,00		
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47,00		
382/2017м		какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56		109,00		
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70		133,00		
		Итого	600	19,630	15,800	95,680		605		

обед

	овед					
	Нарезка овощная по сезону (огурец, помидор)	50/50	0,08	0,08	5,07	21,4
70/71/2017м						
	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,37	10,76	20,47	192,2
132/2004 л		100	12,8	9,12	4,42	165
261/2017м	Печень тушенная в соусе	180	7,99	11,01	47,06	319,29
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	200	0,67	0,27	20,76	88,2
388/2017М	Напиток из плодов шиповника	30	2,43	0,3	14,64	72,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	890	29,24	31,88	125,47	924,4
	Всего					

Итого цена питания 165,00р

2 неделя/10 день пятница

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67/2017м	винегрет овощной	100	1,3	4,5	7,7	76
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6	208,8
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	630	27	26	88	696

обед

131/2017м	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3		72,3
135/2004л	Суп овощной со сметаной	250/10	3,08	5,52	10,24		108,24
294/2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/30	13,55	16,06	16,26		263,25
310/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98		157,5
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5		112,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,80
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3		59,55
	Итого	900	26,97	32,64	109,6		853,3

Итого цена питания 165,00р

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	5650	215,360	196,410	850,790	6089,22	
	Среднее значение за период	565	21,536	19,641	85,079	608,922	
ОБЕД	Всего за 10 дней	8920	274,5	285,74	1227,14	8741,51	
	Средний суточный рацион	892	27,4456	28,5739	122,714	874,151	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,