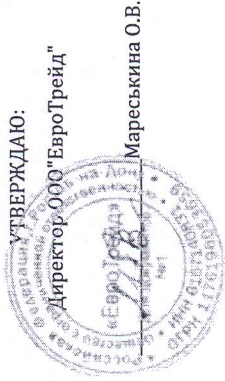


СОГЛАСОВАНО:

*С.В.Сидорова*  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

*О.В.Мареськина*  
Директор ООО "ЕвроТрейд"



### 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НПЗД 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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,566</b>	<b>18,816</b>	<b>71,974</b>		<b>524,5</b>	
<b>Обед</b>								
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	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>27,63</b>	<b>24,21</b>	<b>98,294</b>		<b>737,92</b>	
	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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
70М	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02			6	
270М/с/ж,331М	Коплеты 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	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>562</b>	<b>13,735</b>	<b>17,38</b>	<b>68,37</b>			<b>546,6</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
<b>Обед</b>									
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	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>20,93</b>	<b>18,67</b>	<b>101,986</b>			<b>681,44</b>	
	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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6	7		
1	2	3							
<b>Завтрак</b>									
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	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,92</b>	<b>15,92</b>	<b>91,78</b>			<b>578,16</b>	
<b>Обед</b>									
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	
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>24,85</b>	<b>25,4</b>	<b>91,37</b>			<b>706,56</b>	
	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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
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	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>23,005</b>	<b>23,26</b>	<b>69,98</b>			<b>6,608</b>	
	Норма завтрака по СанПин. 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
<b>Обед</b>									
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	Макаронны 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	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>22,44</b>	<b>17,59</b>	<b>93,80</b>			<b>652,1</b>	
	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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
	<b>Завтрак</b>						
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,03</b>	<b>14,02</b>	<b>81,56</b>	<b>537,31</b>	
	<b>Обед</b>						
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	
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>25,92</b>	<b>22,48</b>	<b>87,27</b>	<b>662,71</b>	
	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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
		<b>Завтрак</b>							
221М/326М	Сырники и молочным соусом	160	15,66	17,92	27,22			332	
377М	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2			62	
386М	Фрукты (банан)	150	2,5	0,75	12			142,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>18,29</b>	<b>18,69</b>	<b>54,42</b>			<b>536,5</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
		<b>Обед</b>							
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	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>23,74</b>	<b>27,11</b>	<b>116,6</b>			<b>783,8</b>	
	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	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7			
			<b>Завтрак</b>						
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>527</b>	<b>21,3</b>	<b>16,28</b>	<b>62,92</b>			<b>572,26</b>	
	Норма завтрака по СанПин: 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
			<b>Обед</b>						
ПК 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 рубленые 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	
	<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>22,66</b>	<b>32,06</b>	<b>90,35</b>			<b>729,5</b>	
	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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15,01</b>	<b>14,41</b>	<b>96,08</b>		<b>575,16</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	
<b>Обед</b>								
ПК стр 610 сб. р. Лапшина 200	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78		42,12	
135\2004п	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	Макарони 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	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>28,71</b>	<b>24,78</b>	<b>107,95</b>		<b>793,1</b>	
	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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>	<b>5593</b>	<b>181,97</b>	<b>179,13</b>	<b>744,95</b>	<b>5030,88</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>559,3</b>	<b>18,1974</b>	<b>17,9132</b>	<b>74,4948</b>	<b>503,0881</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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.