



СОГЛАСОВАН

Директор



**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием  
обучающихся с ОВЗ 12-18 лет**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛи  
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старшн)

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

неделя 1/ день1

завтрак

203/2017	макароны отварные с маслом	16	180	6,5	5,88	39,36	236,16
454/2004л 54-3сс/2022н	котлета по-Хлыновски с томатным соусом	37,25	100/30	14,16	11,04	19,76	217
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12,00	200	0,2	0	10,38	42,32
15/2017м	сыр порция	12,00	10	2,3	2,9	0	35,87
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>24,7</b>	<b>20,02</b>	<b>79,14</b>	<b>578,07</b>

2й- завтрак

54-17с/2022н	суп из овощей со сметаной	10,00	250	2,7	7,88	13,03	133,89
54-4хн/2022н	компот из изюма	8,78	180	0,36	0,09	16,56	68,22
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>5,74</b>	<b>8,39</b>	<b>49,11</b>	<b>294,81</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>30,44</b>	<b>28,41</b>	<b>128,25</b>	<b>872,88</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старшн)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
неделя 1/ день 2							
<b>завтрак</b>							
125/2017м	картофель отварной с маслом	16,00	180	36,64	7,13	25,18	189
54,14р/2022н	котлета рыбная любительская	31,25	100	14,3	4,6	6,8	124,7
54-3с/2022н	соус томатный	8,00	30	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	печенье	9,00	30	1,98	5,2	20,5	136,7
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>560</b>	<b>54,943</b>	<b>17,56</b>	<b>72,77</b>	<b>549,43</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем	10	250	3,91	8,46	9,71	131,56
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	8,78	180	0,45	0	17,82	73,08
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>7,04</b>	<b>8,88</b>	<b>47,05</b>	<b>297,34</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>61,983</b>	<b>26,44</b>	<b>119,82</b>	<b>846,77</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старшн)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
неделя 1/ день 3							
<b>завтрак</b>							
14/2017м	масло порциями	9,00	10	0,1	7,2	0,14	66,1
188/2017м	запеканка рисовая с творогом и сметаной	35,25	150/20	9	10,15	50,4	291,4
338/2017м	фрукты свежие	20,00	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>11,56</b>	<b>18,15</b>	<b>85,46</b>	<b>518,24</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	10	250	6,37	3,47	23,13	149,5
54-4хн/2022н	компот из изюма	8,78	180	0,36	0,09	16,56	68,22
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>9,41</b>	<b>3,98</b>	<b>59,21</b>	<b>310,4</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>20,97</b>	<b>22,13</b>	<b>144,67</b>	<b>828,66</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старши)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 1 /день 4</b>							
<b>завтрак</b>							
171/2017	каша гречневая рассыпчатая	17	180	9,96	7,56	43,2	280,44
279/331/2017м	тефтели с рисом и соусом	25,25	100/30	9,70	14,19	8,29	199,74
338/2017м	фрукты свежие	20,00	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-4гн/2022н	чай с молоком	15,00	200	1,6	1,2	12,6	66,0
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>680</b>	<b>23,42</b>	<b>23,75</b>	<b>88,41</b>	<b>663,42</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем	10	250	5,85	7,44	12,03	146,60
54-5хн/2022н	компот и свежих плодов	8,78	180	0,18	0,09	9,54	36,69
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>8,71</b>	<b>7,95</b>	<b>41,09</b>	<b>275,99</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>32,13</b>	<b>31,7</b>	<b>129,5</b>	<b>939,41</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старшн)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
неделя 1 / день 5							
<b>завтрак</b>							
125/2017м	картофель отварной с маслом	16,00	180	3,64	7,12	25,17	189
54,14р/2022н	котлета рыбная любительская	29,25	100	14,3	4,6	6,8	124,7
338/2017м	фрукты свежие	20,00	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12,00	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>650</b>	<b>20,33</b>	<b>12,52</b>	<b>66,67</b>	<b>473,21</b>
<b>2й- завтрак</b>							
53-3с/2022н	рассольник ленинградский (перловка)	10	250	5,93	7,25	17,02	156,90
54-4хи/2022н	компот из изюма	8,78	180	0,36	0,09	16,56	68,22
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>8,97</b>	<b>7,76</b>	<b>53,1</b>	<b>317,82</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>29,3</b>	<b>20,28</b>	<b>119,77</b>	<b>791,03</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старши)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 6</b>							
<b>завтрак</b>							
171/2017м	каша пшеничная рассыпчатая	15	180	9,7	8,2	48,1	304,8
246/2017	гуляш из отварного мяса	28,25	100	9,55	10,67	3,30	146,22
71/70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	0,66	0,6	2,28	13,2
П,Т	вафли	10,00	30	1,2	3,7	17,7	118,26
54-2гн/2022и	чай с сахаром	12,00	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>590</b>	<b>22,9</b>	<b>23,3</b>	<b>91,4</b>	<b>671,5</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-25с/2022и	суп картофельный с бобовыми (горох)	10	250	9,24	6,12	17,36	164,65
54-1хн/2022и	компот из сухофруктов	8,78	180	0,45	0	17,82	73,08
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>12,37</b>	<b>6,54</b>	<b>54,7</b>	<b>330,43</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>35,26</b>	<b>29,87</b>	<b>146,12</b>	<b>1001,94</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старшн)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 7</b>							
<b>завтрак</b>							
291/2017м	плов из птицы	46,25	200	15,2	15,8	36,2	347,8
П,Т	вафли	10,00	30	1,2	3,7	17,7	118,26
133/2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	8	100	2,83	0,17	5,83	36,84
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>21,09</b>	<b>19,87</b>	<b>79,95</b>	<b>593,14</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем	10	250	3,91	8,46	9,71	131,56
54-4хн/2022н	компот из изюма	8,78	180	0,36	0,09	16,56	68,22
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>6,95</b>	<b>8,97</b>	<b>45,79</b>	<b>292,48</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>28,04</b>	<b>28,84</b>	<b>125,74</b>	<b>885,62</b>



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старши)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 8</b>							
<b>завтрак</b>							
54-16к/2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	23	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399/2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	22,25	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338/2017м	фрукты свежие	20,00	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12,00	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>640</b>	<b>14,11</b>	<b>14,9</b>	<b>92,08</b>	<b>562,5</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-17с/2022н	суп из овощей со сметаной	10,00	250	2,7	7,88	13,03	133,89
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	8,78	180	0,54	0,18	13,68	58,77
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>5,92</b>	<b>8,48</b>	<b>46,23</b>	<b>285,36</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>20,03</b>	<b>23,38</b>	<b>138,31</b>	<b>847,86</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старши)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
171/2017	каша гречневая рассыпчатая	17	180	9,96	7,56	43,2	280,44
279/331/2017м	тефтели с рисом и соусом	28,25	100/30	9,70	14,19	8,29	199,74
54-2гн/2022н	чай с сахаром	12,00	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукты свежие	20,00	150	0,6	0,6	14,7	70,5
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>680</b>	<b>22,02</b>	<b>22,55</b>	<b>86,21</b>	<b>639,72</b>
<b>2й- завтрак</b>							
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем	10	250	5,85	7,44	12,03	146,60
54-5хн/2022н	компот и свежих плодов	8,78	180	0,18	0,09	9,54	36,69
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>470</b>	<b>8,71</b>	<b>7,95</b>	<b>41,09</b>	<b>275,99</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>30,73</b>	<b>30,5</b>	<b>127,3</b>	<b>915,71</b>

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ группы  
(горячие завтраки и 2й завтрак 12 и старшн)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 2 / день 10</b>							
<b>завтрак</b>							
182/2017м	каша в молочная рисовая жидкая с маслом и савхаром	25,25	200	5,1	6,1	35,6	209,1
3/2017м	бутерброд смаслом и сыром (40/5/15)	17,00	60	6,69	8,38	19,33	180,27
338/2017м	фрукты свежие	20,00	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн/2022н	кофейный напиток с молоком	15,00	200	3,8	2,9	11,3	86,5
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	2,9	0,2	9,64	46,72
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>630</b>	<b>19,1</b>	<b>18,2</b>	<b>90,5</b>	<b>593,1</b>
<b>2й- завтрак</b>							
53-3с/2022н	рассольник ленинградский (перловка)	10	250	5,93	7,25	17,02	156,90
54-4хн/2022н	компот из изюма	8,78	180	0,36	0,09	16,56	68,22
701/2010	хлеб пшеничный	5,00	20	1,56	0,2	9,64	46,72
702/2010	хлеб ржано-пшеничный	1,00	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого</b>	<b>24,78</b>	<b>430</b>	<b>8,97</b>	<b>7,76</b>	<b>53,10</b>	<b>317,82</b>
	<b>Всего</b>	<b>107,03</b>		<b>28,02</b>	<b>25,97</b>	<b>143,64</b>	<b>910,87</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>712,258</b>	<b>743,99</b>	<b>2370,776</b>	<b>18345,73</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>			<b>71,2</b>	<b>74,4</b>	<b>237,07</b>	<b>1834,57</b>

**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>	Итого за весь период		234,1	190,9	832,7	5 842,3
	Среднее значение за период		23,4113	19,086	83,265	584,229
<b>ОБЕД</b>	Итого за весь период		101,84	94,87	581,01	3 591,51
	Среднее значение за период		10,184	9,487	58,101	359,151
<b>ИТОГО завтрак и обед</b>	Итого за весь период		335,95	285,73	1 413,66	9 433,80
	Среднее значение за период		33,5953	28,573	141,366	943,38

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. 544с.

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