

Согласовано:
Директор

01.09.2021

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья возрастной группы 7-18 лет (горячие завтраки и обеды)



Меню составлено на основании:
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004г
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могилынский М.П., 2011 год
"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
1	2	3	Б	Ж	У	6	7

Вариант 1

Завтрак							
516\2004	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200/5	7,33	7,6	44,4	275,2	
454\2004	Колбаса по-Хмельницки с томатным соусом	100/30	14,16	11,04	19,76	217	
101\2004	Икра кабачковая	30	1,20	0,20	5,50	24,99	
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	510	27,69	20,64	102,06	684,19	

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0	
132\2004	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,48	
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	720	27,11	28,75	125,66	835,9	
	Всего		54,8	49,39	227,74	1 520,07	

Норма по СанПиНу

45-54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной", Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могилынский М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А, Матюшко В.С., Уфа, 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным завтраковым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	

Вариант 2

Завтрак

16.2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15,2
437.2004	Т.Улиш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
518.2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
686.2004	Чай с сахаром и лимоном	200	4,2	0,1	15,2	60
701.2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
Итого		500	27,1	24,58	59,67	589

Обед

16.2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0
124.2004	Шницель из свинины с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
268.2011	Котлеты, биточки, шницель мясные	100	16	22	14,53	319,55
517.2004	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,2	7,92	38,16	257,4
639.2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701.2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702.2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
Итого			34,03	38,42	131,99	1012,35
Всего			61,13	63	191,66	1601,35

Норма по СанПити

45-54

46,56,5

191,5-230,25

1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной" Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могилевский М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Манянова Н.А. Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			б	ж	у		
1	2	3	4	5	6		7
Вариант 3							
Завтрак							
16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15,2	
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	630	21,4	18,2	80,1	571,2	
Обед							
70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый)	60	1,1	0,1	1,6	16	
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250\10	2,57	6,93	12,78	125,25	
462\2004	Тфтели с красным соусом	100\30	12,42	14,76	11,79	231,3	
330\2011	Бобовые отварные (горох)	180	17,64	1,8	41,94	257,4	
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	800	41,26	25,89	127,31	917,35	
	Всего	800	62,66	105,99	207,41	1488,55	

Норма по СанПиНу

45-54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Мопильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/				Энергет. ценность
			б	ж	у	7	

Вариант 4

2972010	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	199
4622004	Тфтели с красным соусом	100/30	12,42	14,76	11,79	231,3
72011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
62011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4
6862004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60
7012010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого	520	27,75	33,09	75,694	672,7

Обед

162004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий,огурец соленый,помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0
1472004	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	11,26	8,3	6,1	143,8
4892004	Рагу овощное с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
7052010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	27	111
7012010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
7022010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	770	34,27	22,42	93,98	735,6
	Всего		62,02	55,51	169,674	1408,3

Норма по СанПинУ

45,54

46,55,5

191,5-200,25

1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Заболов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А. Матюшко В.С. Уфа 2010г.
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Вариант 5							
Завтрак							
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8	
247\2011	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	
11К стр 610 сб. р							
Дашкина 2004	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,17	1,89	21,06	
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	520	20,2	17,35	61,56	519,9	
Обед							
70\2011	Нарезка овощей (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	1,7	13	
110\2004	Борщ с капустой картофельным со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128	
437\2004	Гречка	100	13,7	13,4	2,8	187,0	
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,2	7,92	38,16	257,4	
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	760	31,53	30,92	115,26	872,8	
	Всего		51,73	48,27	176,82	1392,66	
Норма по СанПиНу			45-54	46,55;5	191,5-230,25	1360-1632	

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной". Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий". автор Забонков А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ". Могилыный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А. Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

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

Вариант 6

Завтрак							
166\2011	Гречка отварная с овощами	180/5	6,94	0,2		44,46	237,6
500\2004	Виточки рубленые из птицы припущенные	100	18,1	16,8		8,9	193
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4		9,8	44
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1		13,9	55
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8		17,4	109
	Итого	630	30,44	19,3		94,46	638,6

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1		2,8	15,2
132\2004	Расcольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75		20,48	161,25
493\2004П	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133		2,836	119
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	6	6,6		31,8	214,5
639\2004	Компот из суxофруктов	200	0,6	0		31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8		17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4		16,4	79,4
	Итого	730	26,807	27,783		123,116	822,35
	Всего		57,247	47,083		217,576	1460,95

Норма по СанПиНу

45-54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Забонков А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Мананова Н.А. Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

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

Вариант 7

492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	1,5,8	36,2	348
70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого	640	21,5	18,2	80,3	574

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	2,8	15,2
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
388\2004	Котлета рыбная	100	10,9	7,3	12,8	159,9
587\2004	Соус красный	20	5,2	1,0	0,8	17,6
511\2004	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	790	34,4	27,7	140,8	940,5
	Всего	55,9	45,9	221,1	1514,5	

Норма по СанПиН

45-64

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Злобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Морильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

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

Вариант 8

Завтрак							
160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2	
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36	
6\2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4	
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого		16,82	22,65	70,744	450,6	

Обед							
16\2004	Нарезка овощей (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0	
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	11,26	8,3	6,1	143,8	
436\2004	Жаркое по-домашнему	250	17,8	9,8	21,6	250	
705\2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	27	111	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого		37,67	20,58	92,3	707,2	
	Всего		54,49	43,23	163,044	1157,8	

Норма по СанПиН

45-54

46,55,5

191,5-230,25

1380-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной", Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа. 2010г.
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. Ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7

Вариант 9

436\2004	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
6\2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого		30,47	25,42	69,404	598,4

Обед

70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	1,1	0,1	1,6	16
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011	Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,2	7,92	38,16	257,4
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Всего		31,79	25,34	117,88	854,8
			62,26	50,76	187,284	1453,2

Норма по СанПиНу

45-54 46,55,5 191,5-230,25 1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могилынский М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С., Уфа, 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным завтраком обучающихся возрастной группы 7-18 лет

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

Вариант 10

Завтрак							
268\2011	Котлеты, биточки, шницели мясные	100	16	22	14,53	319,55	
297\2010	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	199	
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
683\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	620	28,91	29,86	86,93	726,55	

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	2,8	15,2	
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25	
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7	
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8	
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого		29,1	37,61	109,75	930,4	
	Всего	760	58,01	67,47	196,68	1656,9	
	Всего за 10 дней		580,2	576,56	1958,97	14654,28	
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1465,428	

Норма по СанПиНу

45-54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632