



Борисова Л.И. 02.09.2024



## Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

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

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



/Л.И. Борисова/

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
«Бизнес Консалтинг» / Кортонюжко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 1

Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	200	7,10	11,66	35,25	274,34
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	6,15	3,68	17,95	129,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	90,69	600	16,16	16,46	89,4	572,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

389\2017м	макаронны отварные с сыром	17,31	150	10,9	7,9	28,6	229,1
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	13,00	150	0,75	0	18,46	76,84
	Итого	30,31	300	11,65	7,9	47,06	305,94

Итого сумма за день

121,00



Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
1	2						

**Неделя 1/ день 2**

<b>Завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	14	60	0,66	0,12	2,16	13,2
ТТК 77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	40	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560</b>	<b>18,62</b>	<b>21,16</b>	<b>69,91</b>	<b>545,74</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**Полдник**

183\2017м	каша молочная гречневая	16,00	150	6,75	7,05	25	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	13,00	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>итого</b>	<b>30,31</b>	<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>

**Итого сумма за день 121,00**



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 3

Завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	40	200	8,25	8,55	33,11	244,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	13	10	2,3	2,9	0	35,87
701/2010м	хлеб пшеничный	6,69	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560,0</b>	<b>18,9</b>	<b>16,6</b>	<b>87,2</b>	<b>579,0</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	16,31	150	3,39	5,27	45,5	240
378/2017м	чай с молоком	14,00	200	2,31	1,35	15,9	81
	<b>итого</b>	<b>30,31</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>

121,00

Итого сумма за день



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак								
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	0,48	0,06	1,14	7,2	
ТТК 77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9	
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	4,60	10,00	39,67	267,08	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32	
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560</b>	<b>19,89</b>	<b>19,68</b>	<b>74,11</b>	<b>553,3</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Полдник

182\2017м	каша молочная пшеничная	14,00	150	4,22	4,99	12,9	203,6	
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75	
379\2017	кофейный напиток с молоком	15,00	200	3,17	2,68	15,95	100,6	
	<b>итого</b>	<b>30,31</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>	

**121,00**

**Итого сумма за день**



/Л.И. Борисова/

М.П.

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2							

Неделя 1/ день 5

**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	8,64	6,39	38,70	246,87
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	13	10	2,30	2,90	0,00	35,87
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,69	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>570,0</b>	<b>16,3</b>	<b>18,1</b>	<b>85,9</b>	<b>572,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**Полдник**

54-3к\2022н	каша молочная геркулес	15,00	150	6,1	5,6	18,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	14,00	200	4,66	3,6	12,67	101,72
	<b>итого</b>	<b>30,31</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>

**Итого сумма за день**

**121,00**



Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак							
101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	15	60	0,976	0,96	6,16	62,4
ТТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	40	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560</b>	<b>20,496</b>	<b>20,3</b>	<b>71,24</b>	<b>574,89</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник

183\2017м	каша молочная гречневая	16,00	150	6,75	7,05	25	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	13,00	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>итого</b>	<b>30,31</b>	<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>

**Итого сумма за день 121,00**



Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 2/ день 7**

Завтрак							
181/2017М	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	29	200	6,55	9,74	37,50	264,55
399/2017М	блинчики с повидлом	25	70	6,15	3,68	17,95	129,52
701/2010М	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3гн/2022Н	чай с лимоном и сахаром	16	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>600</b>	<b>15,71</b>	<b>14,54</b>	<b>91,85</b>	<b>564,39</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**Полдник**

182\2017М	каша молочная пшенная	14,00	150	4,22	4,99	12,9	203,6
701\2010М	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	15,00	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	<b>Итого</b>	<b>30,31</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>

**Итого сумма за день**

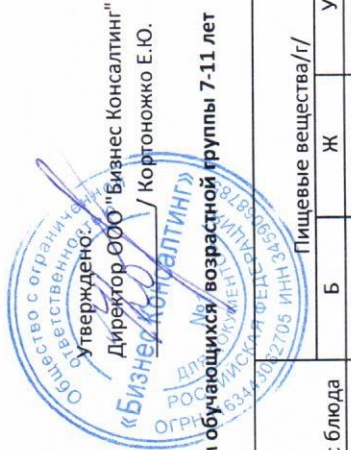
**121,00**





Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/ Корноножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Неделя 2/ день 8**

Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	0,84	3,6	4,96	55,68
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	40	100/5	11,83	12,97	11,27	209,13
125/2017м	картофель отварной с маслом	19	150	3	0,6	23,7	112,2
701/2017м	хлеб пшеничный	5,69	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>545</b>	<b>19,58</b>	<b>18,99</b>	<b>68,53</b>	<b>523,43</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Полдник							
389\2017м	макаронны отварные с сыром	17,31	150	10,9	7,9	28,6	229,1
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	13,00	150	0,75	0	18,46	76,84
	<b>Итого</b>	<b>30,31</b>	<b>300</b>	<b>11,65</b>	<b>7,9</b>	<b>47,06</b>	<b>305,94</b>

**Итого сумма за день 121,00**



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 9

Завтрак									
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	14	60	1,02	3	5,07	51,42		
ТТК 77/5/331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	40	100/30	9,25	10,33	11,10	177,70		
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50		
702/2010м	хлеб пеклеваный	6,69	30	1,68	0,33	14,82	68,97		
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81		
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560,0</b>	<b>18,2</b>	<b>19,7</b>	<b>82,8</b>	<b>584,6</b>		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Полдник

192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	16,31	150	3,39	5,27	45,5	240		
378\2017м	чай с молоком	14,00	200	2,31	1,35	15,9	81		
	<b>Итого</b>	<b>30,31</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>		

Итого сумма за день

121,00

Л.И. Борисова

Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 10

Завтрак							
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	1,35	0,18	7,92	38,52
291/2017м	плов из птицы	58	200	16,89	9,86	34,09	302,66
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
701/107м	хлеб пшеничный	6,69	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>510</b>	<b>22,59</b>	<b>11,24</b>	<b>88,51</b>	<b>555,18</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
				<b>Полдник</b>			
54-3к\2022н	каша молочная геркулес	15,00	150	6,1	5,6	18,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	1,31	20	1,58	0,2	9,66	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	14,00	200	4,66	3,6	12,67	101,72
	<b>Итого</b>	<b>30,31</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>
	<b>Итого сумма за день</b>	<b>121,00</b>					

ОВЗ	Всего за 10 дней		Средний суточный рацион	Энергет. ценность ккал
	Б	Ж		
завтрак+полдник	9 145,00	280,98	254,91	8 715,59
	914,5	28,10	25,49	871,56

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".