



Согласовано:
директор _____



Директор ООО "Питание"
Коргоножаев Е.Ю.

Перспективное 10-ти дневное меню ОВЗ для обеспечения горячим питанием школьников 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. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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

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 нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
директор А.В.В.



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

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

неделя I / день 1

завтрак	каша молочная Дружба	150	6,75	7,35	28,60	207,55	0,69	31
399/2017м	блинчики со стухенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	5,1
54-2гп/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15
	Итого	550	15,09	10,08	98,53	560,84	10,81	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
----------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

2й-завтрак	печенье толеное молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00



Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Титане"
Леоново Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Выход (кг) 7-11 лет	Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
1	2							

неделя 1/ день 5

завтрак								
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	0,828	40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,00	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	15
	Итого	600,0	21,6	24,3	88,9	658,2	11,1	96,10

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%
500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

2й-завтрак								
389/2017м	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	5
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00



Согласовано:
директор



Директор ООО «Питание»
Аманжол Кортенов Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	с	с	

неделя 2/ день 6

завтрак									
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	7,09	7,4	30,1	215,36	0,65	32	
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157	0,11	20	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	20	
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	1,3	20	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	4,1	
	Итого	500	15,83	16,58	83,41	548,88	12,06	96,10	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
2й-завтрак									
п/т.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0	5	
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12	
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00	



Согласовано:
директор



Директор ООО "Питание"

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

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

неделя 2/ день 8

завтрак	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		У 7-11 лет	с 7-11 лет	
завтрак	70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	1,17	16	
	77-3/331/2017м	котлеты домашние из т.ф. с соусом сметанным с	120	9,372	14,736	12,744	0,00	40	
	171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	0,00	20	
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	0,00	5,1	
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	85,3	15	
		Итого	560	20,652	24,466	77,524	86,47	96,1	
2й-завтрак		вафли	30	0,80	1,00	23,20	0	5	
	389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	85,3	12	
			230	1,8	1	43,2	85,3	17,00	



Согласовано:
 директор *А. Димитров*
 Директор СДЮ "Титание"
 "Кортоношко Е.Ю."
 "Питание"
 №1
 Дня документи

10-ти дневна меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

неделя 2/ день 9

завтрак	консервированные овощи. закусовые, отварные (кукуруза)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	7,64	16
133/2017м	плов с мясом	200	15,3	14,7	38,6	348	0,00	40
265/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
338/2017м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	5,1
701/2010м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	0,04	15
389/2017м	Итого	560,0	19,4	15,8	83,2	555,8	7,9	96,1

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

2й-завтрак	п/т.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12	
		230	2,8	4,3	36	193,8	85,3	17,00	



Согласовано:
директор

Директор ООО "Питанис"
Корчагова Е.Ю.



№ 2 - второй завтрак для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

неделя 2/ день 10

завтрак	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	0,92	37
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	2,97	7,95	20,89	175,5	10,9	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0,00	5
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3	15
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	4,1
	Итого	550	21,836	21,128	79,18	604,8	21,87	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак								
п/т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00
	Всего за 10 дней	5 440,00	192,90	199,12	814,03	5 844,16	208,63	
завтрак	Среднее показания за завтрак	544	19,29	19,91	81,40	584,42	20,86	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

2-завтрак	Всего за 10 дней	2 292,00	26,60	27,90	399,20	1 955,20	853,00	
	Среднее показания за второй завтрак	229,2	2,66	2,79	39,92	195,52	85,30	