

Согласовано:

Директор



Мелюсова

10-ти дней

**Перспективное
меню питания двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ
(горячие завтраки и обеды)**

Меню составлено на основании:

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

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

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

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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 1						
Завтрак						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	9.6	40.7	273.5
6/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1
п/т	Печенье сахарное	25	0.7	0.2	6.6	33.4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	11.1	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3.68	0.63	14.6	87.75
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	615	10.7	18.3	87.3	574.7
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого	230	5.30	16.95	32.89	189.96
	Всего		16.0	35.2	120.2	764.7

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 2						
Завтрак						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
443/2004 л	Плов с курицей	200	20.4	25.3	36.5	454.4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
п/т	Вафли	30	0.4	0.5	14.1	25.3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3.7	0.6	14.6	87.8
	Итого за прием пищи:	535	25.5	26.5	85.3	652.5
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	Итого	230	5.75	19.9	39.39	222.76
	Всего		31.2	46.4	124.7	875.2

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 3						
Завтрак						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	180	15.0	20.2	13.0	296.3
15/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8
	Итого за прием пищи:	522	19.9	27.9	57.7	564.5
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого	240	3.35	2	48.09	224.96
	Всего		23.26	29.85	105.78	789.43

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

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

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

"Сборник технологических нормативов, рецептур 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 4						
Завтрак						
294/2011М	котлета рубл из птицы 294	100	16.2	20.8	15.1	312.9
587/2004 л	Соус томатный	20	0.1	0.5	1.0	8.8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4
685/2004 л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	9.7	45.9
	Итого за прием пищи:	505	23.5	27.1	74.1	634.5
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого	230	5.3	16.95	32.89	189.96
	Всего		28.8	44.07	107.03	824.5

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 5						
Завтрак						
315\2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	9	15.9	50.4	291.4
15/2011 М	Масло порцией	10	0.1	7.3	0.1	66.1
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
п/г	Булочка	40	3.2	3.3	17.8	113.2
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	9.7	45.9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6
	Итого за прием пищи:	545	14.3	27.0	102.4	621.5
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	Итого	230	5.75	19.90	39.39	222.76
	Всего		20	46.87	141.8	844.29

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 6						
Завтрак						
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5.5	6.5	34.7	220.7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2.7	2.7	0.0	35.3
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4
	Итого за прием пищи:	632	12.6	10.1	88.4	501.1
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого	240	3.35	2.00	48.09	224.96
	Всего		15.98	12.09	136.46	726.02

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

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

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

"Сборник технологических нормативов, рецептур 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 7						
Завтрак						
313/	Котлеты мясные рубленые с соусом	90/20	13.4	18.5	13.4	273.5
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6.1	4.8	27.8	178.2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	522	22.7	23.5	75.8	605.5

2 й Завтрак

П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
		230	5.30	16.95	32.89	189.96
	Всего		28	40.45	108.69	795.46

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 8						
Завтрак						
307	тефтели с соусом	100/30	12.5	12.5	14.1	217.8
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2.9	4.1	23.9	144.1
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	535	18.5	16.8	72.3	513.1
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	Итого	230	5.75	19.9	39.39	222.76
	Всего		24.25	36.7	111.69	735.86

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариан 9						
Завтрак						
313/587/2004Л	котлета рыбная с соусом	100/20	14.19	6.5	13.93	213.83
304/2011 М	Рис отварной №304	150	3.8	5.4	38.9	219.3
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9
	Итого за прием пищи:	525	21.1	12.1	87.1	584.3
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	Итого	240	3.35	2	48.09	224.96
	Всего		24.44	14.1	135.22	809.29

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

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

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

" Сборник технологических нормативов, рецептур 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 с ОВЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 10						
Завтрак						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.9	0.1	5.3	25.7
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12.7	16.9	10.8	246.9
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8
	Итого за прием пищи:	575	17.8	17.7	64.7	492.3
2 й Завтрак						
П.Т	Сок 0,2	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого		5.3	16.95	32.89	189.96
	Всего	230	23.1	34.65	97.63	682.26
	Всего за 10 дней		235.1	340.4	1,189.2	7,847.0
	Средний суточный рацион		23.508	34.043	118.922	784.701



