

Согласовано:
и.о. директор МКУ
МКУ

№ директора МКОУ Октябрьское ССЧ " 1009 / ФИО Мухометова Т.А.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 5-11 классов (горячий завтрак +

ПОЛДНИК)

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. – М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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

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

Согласовано:

М.О. Директор а. М.О. Д. М.О. Д. М.О. Д.
М.О. Д. ФИО М.О. Д.



1 неделя		Понедельник		Дата		Выход		Питание в день, г/г				Энергет. ценность
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.			Б	Ж	У				
1		2		3		4	5	6	7			
Завтрак												
54-16м/2022н		каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	36	250	7,5	13,97	30,13		276,27			
399/2017м		блинчики (оладьи) с молоком стуженным	27	70	5,08	4,78	19,29		140,50			
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80		47,00			
382/2017м		какао с молоком	22	200	4,08	3,54	17,58		118,6			
701/2010м		хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49		70,14			
		Итого	105	650	19,43	22,99	91,29		652,51			
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680			
полдник												
192/2017м		биточки или котлеты мянные с повидлом	10	150	5,08	10,9	68,25		391,42			
376/2017м		чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15		60			
		Итого за завтрак и полдник	120									

Согласовано:

М.О.

Директора МКОУ «Оттебрыская СОШ»

Мурз

ФИО Мурзатова Т.А.



1 неделя		Вторник		Дата		Вторник		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Б	Ж	У	У	Б	Ж	У	У
по сбор.				3	4	5	6	3	4	5	6
1	2										7
Завтрак											
47/2017 м	капуста квашеная	25	100	1,7	5	8,45					87,5
77-1/2022 / 54-Зсс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом	40	100/20	12,3	8,9	6,9					156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98					157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49					70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03					132,8
	Итого	105	600	20,06	20,23	82,85					604,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75					544-680
ПОЛДНИК											
182/2017м	каша молочная пшеничная	9	150	4,22	4,99	12,9					203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	1	20	20	1,58	1,58					0,2
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15					60
	Итого за завтрак и полдник	120									

Согласовано:

М.О.

Директор «МКОУ "Остеевская СШ"»
Мухоморова Т.А.



1 неделя

Четверг

Дата

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6		7
Завтрак								
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	38	250	11,31	14,2	39,12		329,52
209/2017м	йогурт вареное в крутую	25	40	5,08	4,60	0,28		63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80		47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49		70,14
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15		60
	Итого	105	620	19,23	19,52	78,69		569,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680
ПОЛДНИК								
58-12/2010м	макароны отварные с сахаром	10	150	5,27	11,66	42,6		296,42
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15		60
	Итого за завтрак и полдник	120						

Согласовано:

М.О. Директора МКОУ «Дзержинский с/пос. центр» ФИО Директора МКОУ «Дзержинский с/пос. центр» СШ

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Корольков Е.Ю.
11634435 день

№ рец. по сбор.	1 неделя	Пятница	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
						Б	Ж	У	
1		2			3	4	5	6	7
Завтрак									
70/71/2017м			овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	100	1,12	0,2	3,6	22
246/2017м			гуляш из отварного мяса	40	100	9,29	11,20	3,63	152,48
171/2017м			каша пшеничная с маслом	15	180	7,16	4,84	42,98	244,12
701/2010м			хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017м			Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
			Итого	105	630	22,52	16,74	98,98	671,98
			Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Полдник									
192/2017м			биточки или котлеты манные с повидлом	10	150	5,08	10,9	68,25	391,42
376/2017м			чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
			Итого за завтрак и полдник	120					

Согласовано:

М.О. Директор *г. ИКОУ, Октябрьская СШ*
Мурф ФИО *Мухометова Т.А.*



№ рец. по сбор.	2 неделя	Понедельник	Наименование блюд	Дата	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
							Б	Ж	У	7	
1		2				3	4	5	6	7	
Завтрак											
182/2017м			каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом		36	250	9,06	12,82	38,12		291,67
П.Т			сдобное изделие сладкое		27	45	7,20	8,90	15,80		171,80
338/2017м			фрукт свежий (яблоко)		22	100	0,40	0,40	9,80		47,00
701/2010м			Хлеб пшеничный		5	40	3,16	0,4	19,32		93,52
377/2017м			чай с сахаром и лимоном		15	200	0,13	0,02	15,2		62
			Итого		105	635	20,0	22,5	98,2		666,0
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680
ПОЛДНИК											
401/2004			оладьи с сахаром и маслом		10	155	9	9,2	36,8		242
376/2017м			чай с сахаром		5	200	0,07	0,02	15		60
			Итого за завтрак и полдник		120						

Согласовано:

М.О. Директор МКОУ «Отметьевское с/п/о
Мурф ФИО Шураметова Т.А.



2 неделя		Вторник		Дата	Наименование блюд		Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
№ рец.	по сбор.				1	2		3	Б	Ж	У	7
	1								4	5	6	
Завтрак												
70/71/2017м			овощи в нарезке по сезону (помидор)	24				100	1,12	0,2	3,6	22
77-3/2022-331/2017м			котлеты домашние из п/ф с соусом	45				100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м			макаронны отварные с маслом	15				150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м			компот из сухофруктов	16				200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м			хлеб пшеничный	5				30	2,37	0,3	14,49	70,14
			Итого	105				600	17,87	18,64	90,09	602,36
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ПОЛДНИК												
182/2017м			каша молочная пшеничная	9				150	4,22	4,99	12,9	203,6
701/2010м			хлеб пшеничный	1				20	20	1,58	1,58	0,2
376/2017м			чай с сахаром	5				200	0,07	0,02	15	60
			Итого за завтрак и полдник	120								

Согласовано:

Директор А.И. Коу, ответственный с.и.и.
 ФИО: Мухоморова Т.А.

«Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 №1
 116344300008 ИИНТ

№ реп.	Среды	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	
1	2			3	4	5	6	7	

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	25	100	0,8	0,1	1,7	10		
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф.	40	100	9,93	12,66	5,76	176,70		
54-21г/2022н	горошинца	20	180	6,39	7,59	34,32	223,15		
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62		
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90		
	Итого	105	630	21,20	20,87	81,13	588,75		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Полдник

58-12/2010м	макароны отварные с сахаром	10	150	5,27	11,66	42,6	296,42		
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60		
	Итого за завтрак и полдник	120							

Директор "МКОУ "Одтебрьская сел" Мурз ФИО Мурз Ивановна Т.А.

УТВЕРЖДЕНО
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
№1
А.Корнилов Е.Ю.

2 неделя

Четверг

Data

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25	100	2,25	1,97	13,20	64,20
77-2/2022/							
332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	наша гречневая рассыпчатая с маслом	15	180	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	105	650	26,400	21,380	102,620	669,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
полдник							
192/2017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	10	150	5,08	10,9	68,25	391,42
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

И.О. Директор МБОУ "Аттыбурская СШ" ФИО Шукатова Т.А.

«Бизнес-консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
А.А. Короткий

Пятница

11

№ рец.	Наименование блюда	Дата	Выход	Пищевые вещества, г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	
2			3	4		5		6	7
Завтрак									
67/2017	винегрет овощной	25	100	1,30		4,50		7,70	76,00
77-4/2017	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	41	100/5	12,83		12,97		10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03		5,94		20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95		0,5		24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13		0,02		15,2	62
	Итого	105	605	21,24		23,93		78,30	621,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5		18-23		76,6-95,75	544-680

ПОЛДНИК

	полдник						
401/2004	оладьи с сахаром и маслом	10	155	9	9,2	36,8	242
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	2	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Итого за весь период		3	4	5	6	7
	Среднее значение за период		6240	208,680	203,790	885,010	6192,56
	Норма завтрака по СанПин		624	20,868	20,379	88,501	619,256
	Итого за весь период	20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ПОЛДНИК	Итого за весь период		3555	102	97	579	3501
	Среднее значение за период		355,5	10,192	9,696	57,931	350,07
	Норма завтрака по СанПин		350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,40	272-408
	Итого за весь период	10%- 15% ± 5%					

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДип / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.