



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием(завтрак + обед) обучающихся с ОВЗ

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход
1	2	3
1 М	Бутерброд с маслом сливочным	60
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200
382М	Какао с молоком	180
701М	Хлеб йодированный	20
338М	Фрукты (яблоко)	100
	Итого за Завтрак	560
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурец соленый;свежий)	60
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150
376/2017м	Чай каркаде с сахаром	200
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого	780
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700

1 день

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
Б	Ж	У	
4	5	6	7
Завтрак			
3,54	11,24	22,33	204
4,376	3,796	14,364	120
3,67	3,18	15,82	106,74
1,58	0,2	9,66	46,76
0,4	0,4	9,8	47
13,566	18,816	71,974	524,5
Обед			
0,35	0,05	0,95	6
4,07	3,13	14,044	109,72
11,78	10,12	2,93	150
6,66	9,17	39,22	264
0,07	0,02	15	60
2,81	1,39	13,1	82,5
1,89	0,33	13,05	65,7
27,63	24,21	98,294	737,92
23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход
1	2	3
101Л	Зеленый горошек	60
211М	Омлет запеченный с сыром	150
376М	Чай с сахаром	200
432М	Булочка алтайская(печенье)	20
701М	Хлеб йодированный	20
338М	Фрукты (груши)	100
	Итого за Завтрак	550
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500
71\70\2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	90/20
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150
376/2017м	Чай с сахаром	200
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого	790
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700

2 день

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
Б	Ж	У	
4	5	6	7
Завтрак			
1,86	0,12	3,9	24
12,34	16,317	10,04	236,4
0,07	0,02	15	60
3,598	2,539	21,814	124,363
1,58	0,2	9,66	46,76
0,4	0,3	10,3	47
19,848	19,496	70,714	538,523
15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед			
0,66	0,1	2,28	13,2
1,84	5,04	8,24	92,8
12,15	8,01	8,76	178,20
5,73	6,08	31,96	205,5
0,07	0,02	15	60
2,81	1,39	13,1	82,5
1,89	0,33	13,05	65,7
25,15	20,97	92,39	697,9
23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход
1	2	3

70М	Огурец соленый	60
270М/ссж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	90/20
125М	Картофель отварной с маслом сливочным	150
П.Т	Мармелад	15
П.Т	Хлеб йодированный	20
377М	Чай с сахаром с лимоном	207
	Итого за _Завтрак	562
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100
310\2017м	Картофель отварной с маслом	150
349\2017м	Компот из сухофруктов	200
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого	770
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700

3 день

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
Б	Ж	У	
4	5	6	7
Завтрак			
0,48	0,06	1,02	6
8,5	11,16	9,6	226,19
3,03	5,94	20,98	157,5
0,015		11,91	48,15
1,58	0,2	9,66	46,76
0,13	0,02	15,2	62
13,735	17,38	68,37	546,6
15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед			
0,85	3,65	5,02	56,3
2,0	2,4	14,6	90,4
9,75	4,96	3,8	105
3,03	5,94	20,98	157,5
0,6	0	31,4	124
2,81	1,39	13,1	82,5
1,89	0,33	13,05	65,7
20,93	18,67	101,986	681,44
23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход
1	2	3

3 М	Бургерброд с сыром	60
188М, 326М	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	150
376М	Чай с сахаром	200
П.Т	Хлеб йодированный	20
338М	Фрукты (яблоко)	100
	Итого за Завтрак	530

ТК стр 610 сб. р .Лапшина 200	Зеленый горошек консервированный	60
99\2017м	Суп овощной со сметаной	200/10
492\2004л	Плов с мясом кур	200
376/2017м	Чай с сахаром	200
701\2017 м	Хлеб пшеничный	30
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого	730
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700

4 день

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
Б	Ж	У	
4	5	6	7
Завтрак			
6,96	9,96	17,79	188,4
6,91	5,34	39,53	236
0,07	0,02	15	60
1,58	0,2	9,66	46,76
0,4	0,4	9,8	47
15,92	15,92	91,78	578,16
Обед			
1,8	2,34	3,78	42,12
3,08	5,52	10,24	108,24
15,2	15,8	36,2	348
0,07	0,02	15	60
2,81	1,39	13,1	82,5
1,89	0,33	13,05	65,7
24,85	25,4	91,37	706,56
23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70М	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	0,990
246М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	2,17
128М	Картофельное пюре с маслом	150	3,255	6,41	19	1,225
377М	Чай с сахаром с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	0,883
432М	Булочка с орехами пониженной калорийности "Алтайская"	50	4,2	2,49	21,83	0,856
П.Т	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	0,480
	Итого за _Завтрак	587	23,005	23,26	69,98	6,608
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурец соленый;свежий)	60	0,35	0,05	0,95	6
54-28с\2022л	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	90/20	9,83	6,76	4,90	135,36
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	790	22,44	17,59	93,80	652,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5