Согласовано:

Директор МБОУ казачьей СШ № 22

_____ М.В.Лебедева

Утверждаю:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

_____ Р.Ю. Кортоножко

(подпись) (Ф.И.О.)

09.01.2024 г.

09.01.2024 г.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся ОВЗ группы

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. -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 принят, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя **1день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,50	264,55
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	**530**	**12,34**	**14,40**	**81,90**	**509,95**
			обед			
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец соленый; свежий)	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с/2022м	Суп картофельный с вермешелью и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044	109
54-25м/2023н	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,66	9,16	39,22	264
54-45гн/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2017 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**760**	**26,17**	**23,695**	**8,7**	**657,88**

1 неделя **2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
76/2017м	сельдь с луком	90	9,11	12,04	2,96	156,60
128/2017м	пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8	139,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	**650**	**17,89**	**22,44**	**84,02**	**612,70**
			Обед			
71/70/2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28	13,2
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
295/332/2017м	Биточки рубленные из птицы в соусе	90	8,39	9,34	5,83	140,94
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
		750	**19,64**	**20,535**	**76,97**	**584,86**

1 неделя **3 день**

№ рец. по сбор	Наименование блюд	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 (огурец соленый свежий; соленый)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
295/332/2017М	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	**560**	**18,86**	**17,07**	**68,63**	**481,17**
			Обед			
33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105
125/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**750**	**19,28**	**18,11**	**81,7**	**589,0**

1 неделя **4 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			завтрак			
54-2т/2022н	запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	14,58	13,82	45,80	366,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	**500**	**17,49**	**14,94**	**82,00**	**535,12**
			обед			
131/2017м	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,13
291/2017м	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**700**	**26,73**	**23,095**	**85,4**	**661,37**

1 неделя **5 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	**610**	**23,87**	**14,76**	**76,90**	**538,72**
			Обед			
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец соленый; свежий)	60	0,35	0,05	0,95	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
280/331/2017м	Фрикадельки с соусом	100	6,98	16,77	10,61	224
128/2017м	пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8	139,42
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**740**	**15,41**	**27,11**	**68,13**	**594,74**

2 неделя **6 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	6,25	10,26	35,40	259,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	**550**	**12,10**	**12,96**	**84,48**	**505,62**
			Обед			
33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,3
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6
289/2017м	Рагу с птицей	200	15,08	13,58	17,37	252,57
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**700**	**24,24**	**22,87**	**68,05**	**583,6**

2 неделя **7 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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 свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
292/2017М	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	**510**	**17,42**	**14,73**	**66,26**	**491,20**
			Обед			
101/2004л	Икра кабачковая	60	0,96	9,76	3,16	62,4
54-9с/2022н	Суп картофельный с фасолью	200	4,14	3,96	14,02	108,3
261/2017м	Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,23	3,52	185
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**750**	**27,41**	**31,005**	**90,7**	**732,3**

2 неделя **8 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
54-19г/2022н	капуста белокочанная тушеная	60	1,48	7,45	5,84	96,4
229/2017м	рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	**640**	**17,47**	**19,46**	**76,24**	**566,70**
			Обед			
71/70/2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	60	0,66	0,1	2,28	13,2
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
279/331/2017	Тефтели запеченные в соусе	90	7,46	7,29	9,44	133,21
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-45гн/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**750**	**21,57**	**19,965**	**80,58**	**601,79**

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
295/332/2017М	биточки куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	**600**	**21,390**	**18,750**	**79,270**	**550,67**
			Обед			
131/2017м	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135
295/332/2017м	Биточки рубленные из птицы в соусе	90	8,39	9,34	5,83	140,94
310/2017м	Картофель отварной с маслом	150	9,00	5,94	20,98	157,50
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,93	8,74	55
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Всего	**740**	**25,17**	**27,40**	**79,61**	**636,36**

2 неделя **10 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6	208,8
128/2017м	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	**540**	**21,80**	**23,38**	**54,62**	**517,12**
			Обед			
133/2017м	Кукуруза консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
112/2017м	Суп лапша домашняя с птицей	200	6,85	4,37	15,47	135,52
ТТК	Пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70	383,76
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,76	1,86	17,48	110
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,225	8,7	43,8
	Итого	**700**	**29,3**	**35,435**	**85,93**	**796,2**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	5690,00	180,63	172,89	754,32	5308,97
ЗАВТРАК	**Среднее значение за период**	569	18,063	17,289	75,432	530,897

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 принят, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.