



Согласовано:

И.О. директора

*[Signature]*

*Тимашева О.А.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*[Signature]*  
Кортоножко Е.Ю.

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

**( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 1**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

**Завтрак**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А,

520	каша молочная Дружба	200	200	4,20	4,20	9,00	9,00	28,82	28,82	218,00	218,00	0,72	0,72
374	блинчики со сгущенным молоком	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>16,59</b>	<b>16,59</b>	<b>14,49</b>	<b>14,49</b>	<b>72,14</b>	<b>72,14</b>	<b>488,45</b>	<b>488,45</b>	<b>3,23</b>	<b>3,23</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

550

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	75,6-96,75	470-587,5	544-660
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

2 ЗАВТРАК													
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	Пряник нежный	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>120,2</b>	<b>120,2</b>	<b>713,4</b>	<b>713,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>



Согласовано:

И.о. директора

*МКОУ, Технический лицей*  
*Тулесколькова О.А.*

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		С	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>Вариант 2</b>													

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101	икра кабачковая консервированная	30	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	котлеты мясная с соусом из п/ф	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,44	6,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макароны отварные с маслом	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>530</b>	<b>18,49</b>	<b>19,228</b>	<b>12,75</b>	<b>12,99</b>	<b>76,75</b>	<b>82,09</b>	<b>507,80</b>	<b>534,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 ЗАВТРАК													
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	печенье топленое молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>17,0</b>	<b>17,0</b>	<b>32,9</b>	<b>33,8</b>	<b>190,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Итого		750,0	760,0	23,8	24,6	29,8	30,0	109,6	115,9	697,8	724,7	0,3	0,3



Согласовано:  
и.о. директора *И.А. Филиппова*

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

**( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 3**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

253	лапшевник с творогом и сгущ молоком	150	150	7,27	7,27	4,43	4,43	43,00	43,00	241,70	241,70	0,11	0,11
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
14	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>510,0</b>	<b>11,4</b>	<b>12,2</b>	<b>12,7</b>	<b>12,9</b>	<b>89,7</b>	<b>95,0</b>	<b>514,8</b>	<b>541,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
<b>2 ЗАВТРАК</b>													







П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>39,4</b>	<b>39,4</b>	<b>222,8</b>	<b>222,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Итого	780,0	790,0	16,6	17,4	34,0	34,3	118,5	123,8	707,9	734,5	2,5	2,5



Согласовано:

И.о. директора И.Ю. Примова с и.и.  
 А. Гимматовичева О.И.

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
 ( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 7**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

**Завтрак**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	котлета рубленая куриная с соусом из п/ф	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,30	115,30	3,73	3,73
332	макароны отварные с маслом	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
33	свекла отварная с маслом	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	46,95	46,95	0,07	0,07
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>540</b>	<b>18,5</b>	<b>19,24</b>	<b>10,8</b>	<b>11,04</b>	<b>74,12</b>	<b>79,46</b>	<b>467,55</b>	<b>494,45</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	<b>2 ЗАВТРАК</b>												
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	Пряник нежный	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Итого	770,0	780,0	21,9	22,6	12,8	13,0	122,2	127,6	692,5	719,4	4,1	4,1



Согласовано:

и.о. Директора *МБОУ "Гимназия № 1"*  
*Н. Писевская С. А.*

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

( горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 8**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

**Завтрак**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуртун И.М., Тутельман В.А

313	голубцы ленивые с соусом из п/ф	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	39,23	39,23	267	267	0	0
70	овощи по сезону	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	1,68	1,68
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром каркаде	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>520</b>	<b>19,62</b>	<b>20,39</b>	<b>19,03</b>	<b>19,27</b>	<b>77,83</b>	<b>83,17</b>	<b>558,55</b>	<b>585,15</b>	<b>3,48</b>	<b>3,48</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 ЗАВТРАК**

П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	печенье топленое молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>17,0</b>	<b>17,0</b>	<b>32,9</b>	<b>33,8</b>	<b>190,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>740,0</b>	<b>750,0</b>	<b>25,0</b>	<b>25,7</b>	<b>36,0</b>	<b>36,3</b>	<b>110,7</b>	<b>117,0</b>	<b>748,5</b>	<b>775,1</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>





П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	вафли Сладкие грезы	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>39,4</b>	<b>39,4</b>	<b>222,8</b>	<b>222,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Итого	690,0	700,0	26,2	27,0	50,9	51,2	99,2	104,5	822,0	848,6	1,0	1,0



Согласовано:

директор

*И.В. Трубицын*  
*И.В. Трубицын*

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 10**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

**Завтрак**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	котлета рубленая куриная с соусом из п/ф	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,30	115,30	3,73	3,73
305	рис припущенный	150	150	3,60	3,60	9,00	9,00	35,70	35,70	199,95	199,95	0,00	0,00
292	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>590</b>	<b>16,69</b>	<b>17,46</b>	<b>14,26</b>	<b>14,50</b>	<b>84,77</b>	<b>90,11</b>	<b>493,72</b>	<b>520,32</b>	<b>5,50</b>	<b>5,50</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>												
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	Пряник нежный	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Итого	820,0	830,0	20,0	20,8	16,3	16,5	132,9	138,2	718,7	745,3	5,5	5,5

	<b>Завтрак</b>												
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 330,00	5 440,00	164,09	177,39	168,07	172,99	780,21	834,83	5 265,29	5 545,34	25,07	25,07