

Согласовано:
Директор школы



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова

**Циклическое меню на 10 дней
для обеспечения питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по возрастной категории с 12 лет и старше,
из расчета 200,00 рублей в день,
школ Томского района.
с 01.09.2024г.**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.) - М: ДеЛи+, 2015г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области. (Под редакцией Куткина М.Н., Смоленцева А.А. и др.)

**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа:

Дата

День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная пшеничная (рисовая, кукурузная, манная) с маслом	250	34	361,809	12,22	6,57	56,327
	закуска	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт	140	27	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			650	100	662,373	19,6	21,23	91,111
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	25	8	3,75	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (250)	250	14	175,893	6,549	5,723	24,391
	2 блюдо	438	Мясо птицы тушеное с овощами	100	55	132	10,15	12,08	3,272
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			785	100	784,419	28,22	24,15	109,97
	Итого завтрак и обед ОВЗ :			1435	200	1446,79	47,82	45,38	201,081
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	150	32	45,72	0,04	0,04	9,8
	кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие	90	43	158,28	8,953	10	6,2
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			440	100	304	8,993	10,04	38
	Итого обед и полдник ОВЗ :			1225	200	1088,42	37,22	34,19	147,97

Директор школы

Индивидуальный предприниматель

И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____ Дата: _____ День: **День 2**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	223	Запеканка из творога(140/30гр)	170	62	404,798	17,68	16,27	42,481
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	16	112,202	3,3	2,53	19,058
	белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4	144	4,6	0,6	30,1
	Итого:			430	82	661	25,58	19,4	91,639
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	23	24,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	15	151,58	3,701	4,704	27,143
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном с томстом соусе	100	43,5	262,4	14,49	16,9	13,694
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	22,5	201,72	5,49	6,8	39,24
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4	144	4,6	0,6	30,1
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			840	118	944,991	31,97	30,05	146,217
	Итого завтрак и обед ОВЗ :			1270	200	1605,99	57,54	49,45	237,856
	Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	100	32	39,72	0,04	0,04
кулинарное изделие		410	Кулинарное изделие	80	25	130,28	8,953	10	6,2
напиток		пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
Итого:			380	82	270	8,993	10,04	38	
Итого обед и полдник ОВЗ :			1220	200	1214,99	40,96	40,09	184,217	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____

Дата _____

День: **День 3**

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	52	250,058	14,08	13,49	28,671
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4	144	4,6	0,6	30,1
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	29,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	20	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			500	91	549,588	18,92	22,47	98,556
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	25	13	7,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (250/10)	260	23	186,921	10,16	12,35	16,62
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,21	9,534	13,86	25,59
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			775	109	786,073	28,16	27,74	108,372
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1275	200	1335,66	47,08	50,21	206,928
Поддник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	100	41	60	0,04	0,04	9,8
	кул.изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	25	130,28	8,953	10	6,2
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
Итого:				375	91	290,28	8,993	10,04	38
Итог обед и поддник ОВЗ:				1150	200	1076,35	37,15	37,78	146,372

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____

Дата: _____

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	52	250,54	14,93	11,06	4,277
	джем	2	Повидло, джем	40	17	100	0,12	0	19,5
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	19,997
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Фрукт	№338	Фрукт	120	23	48,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			520	97	512,427	17,68	11,4	68,635
	Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	10	20,632	0,421	0,053
			Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	15	121,58	3,701	3,134	27,143
	1 блюдо	№103	Жаркое по-домашнему	200	64	386,813	18,8	23,33	30,661
	2 блюдо	№ 259	Напиток ягодный	200	10	48,659	0,009	0,009	12,135
	сладкое	342							
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:			730	103	726,994	28,02	27,76	100,768
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1250	200	1239,42	45,7	39,16	169,403
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	100	37	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулинар ное	410	Кулинарное изделие	80	35	130,28	8,953	10	6,2
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			380	97	270	8,993	10,04	38
	Итого обед и полдник ОВЗ:			1110	200	996,994	37,02	37,8	138,768

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____

Дата: _____

День: **День 6**

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	№278/2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	28	278,43	6,5	5,02	21,25
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	20	20	92,927	4,817	6,073	0
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Фрукт	№338	Фрукт	150	27	60,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			640	96	698,252	16,66	20,72	70,735
	Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	9	14,632	0,421	0,053
1 блюда		№99	Суп из овощей со сметаной(250/10)	260	22	175,843	3,034	10,23	17,783
2 блюда		Ттк442	Филе куриное в соусе	90	50	130	15,44	6,98	3,08
гарнир		№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,2	10,84	6,997	53,342
сладкое		№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
хлеб		ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
хлеб черный		ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:			790	104	778,334	35,39	25,49	125,306	
Итого завтрак и обед ОВЗ:			1430	200	1476,59	52,05	46,21	196,041	
Полдник ОВЗ	кулинарное	635(2)	Кулинарное изделие	70	30	107,28	8,953	10	6,2
	Фрукт	№338	Фрукт	200	41	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			470	96	303,572	8,993	10,04	38
Итог обед и полдник ОВЗ:				1260	200	1081,91	44,38	35,53	163,306

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____ Дата: _____ День: **День 5**

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	Гор.блюдо	№ 204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	180	35	308,2	12,94	15,9	28,3
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0.2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	150	30,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			560	70,5	461,087	15,57	16,24	63,138
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	35	17,5	20,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (250)	250	14	175,893	6,549	5,723	24,391
	2 блюдо	730	Соус "Болоньезе"	90	55	177,41	10,07	9,013	10,008
	гарниры	128	Картофельное пюре	200	30	301,5	5,49	6,8	39,24
	сладкое	№982	Напиток фруктово-ягодный	200	7	59,753	0,069	0	2,099
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			865	129,5	956,498	30,08	23,07	121,628
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1425	200	1417,59	45,65	39,31	184,766
Полдник ОВЗ	кулинар ные изделия	ТТК 1012	Кулинарное изделие	75	15	107,28	8,953	10	6,2
	Фрукт	№338	Фрукт	150	30,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			425	70,5	247	8,993	10,04	38
Итого обед и полдник ОВЗ:			1290	200	1203,5	39,07	33,11	159,628	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____ Дата: _____ День: **День 4**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная пшеничная (кукурузная,манная,рисовая)	250	34	287,08	11	9,43	49,2
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт	150	27	60,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				660	100	608,644	18,37	24,09	83,984
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	20	5	14,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	23	159,562	4,758	7,367	10,926
	2 блюдо	№444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,362	11,45	14,54	12,43
	гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,2	10,84	6,997	53,342
	сладкое	№981	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			780	100	859,627	32,58	30,2	109,702
	Итого завтрак и обед ОВЗ :			1440	200	1468,27	50,95	54,29	193,686
Полдник ОВЗ	кисл.продукт	пр	Кисломолочный продукт (Йогурт) 2,5%	100	32	39	0,04	0,04	9,8
	изделие	410	Кулинарное изделие	90	43	130,28	8,953	10	6,2
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
Итого:				390	100	270	8,993	10,04	38
Итого обед и полдник ОВЗ :				1170	200	1129,63	41,57	40,24	147,702

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____

Дата: _____

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	27	215,819	7,756	10,2	42,782
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	16	102,202	3,3	2,53	19,058
	Фрукт	№338	Фрукт	120	23	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			570	88	501,72	18,22	19,04	86,4
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	16	20,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (250/10)	260	23	192,545	4,642	12,51	40,62
	2 блюдо	294/331	Биточек куриный рубленый в сметанно-томатном соусе (75/30гр.)	105	47	264,804	14,85	12,65	3,889
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			855	112	1007,68	33,81	31,74	149,737
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1425	200	1509,4	52,03	50,78	236,137
Полдник ОВЗ	кулин. изделие	446	Кулинарное изделие	75	25	130,28	8,953	10	6,2
	Фрукт	№338	Фрукт	100	38	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			375	88	270	8,993	10,04	38
Итого обед и полдник ОВЗ:			1230	200	1277,68	42,8	41,78	187,737	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____

Дата: _____

День: **День 9**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	закуски	76	Кукуруза консервированная	40	14	42,648	1,154	2,003	37,942
	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	61	250,487	14,55	13,49	3,429
	сливочно е масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	20,16
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:			410	92	482	18,3	24,09	76,6
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	18	6,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	14	140,00	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№454/ 331	Котлета мясная по- хлыновски с соусом	105	47	165,27	11,22	10,3	12,744
	гарниры	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	напиток	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50,425	0,109	0,028	21,265
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:			855	108	808,623	27,87	24,25	131,493
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1265	200	1290,62	46,17	48,34	208,093
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	100	22	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулинар ное изделие	410	Кулинарное изделие	100	45	107,28	8,953	10	6,2
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			400	92	247	8,993	10,04	38
Итого обед и полдник ОВЗ:			1255	200	1055,62	36,86	34,29	169,493	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше**

Школа: _____

Дата: _____

День: **День 10**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	174	Каша жидкая молочная рисовая	250	34	252,344	12,88	7,216	41,357
	сыр	№15/2	Сыр в нарезке	15	15	55,791	2,527	3,187	0
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячий напиток	№578	Чай ягодный	200	15	47,345	0,533	0,129	11,014
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:			505	78	502,123	18,33	19,07	67,44
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	35	17	8,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	23	159,909	5,703	12,01	23,671
	2 блюдо	353/33 1	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	40	170,175	9,566	9,562	4,159
	гарнир	128	Картофельное пюре	200	30	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	6	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:			890	122	809,235	27,59	28,8	118,031
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1395	200	1311,36	45,92	47,86	185,471
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	150	33	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие	75	20	107,28	8,953	10	6,2
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			425	78	247	8,993	10,04	38
Итого обед и полдник ОВЗ:			1315	200	1056,24	36,58	38,84	156,031	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова

