

Согласовано:
Директор школы



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



И.В. Жукова.

**Цикличное меню на 10 дней
для обеспечения питанием обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по возрастной категории с 7-11 лет.
из расчета 180,00 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 обеспечения питания

детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .

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 пшенная	200	27	284,5	11	9,43	49,2
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	143,979	7,124	6,272	14,76
	сл. 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	80	16	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				540	82	585,064	18,37	24,09	83,984
Обед ОВЗ	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	25	8	3,75	0,421	0,053	1,368
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	12	149,66	5,239	5,629	19,513
	2 блюда	438	Мясо птицы тушеное с овощами	100	55	130,85	10,15	12,08	3,272
	гарниры	171	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	273	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:				735	98	756,997	26,91	24,05	105,092
Итого завтрак и обед ОВЗ:				1275	180	1342,061	45,29	48,14	189,076
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	150	32	45	0,04	0,04	9,8
	кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	25	107,381	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
Итого:				425	82	252,381	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ :				1160	180	1009,378	34,61	32,05	138,407

Директор школы

Индивидуальный предприниматель

И.В. Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	56	364	13,31	14,91	49,881
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4	144	5,6	0,5	31
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	16	112,202	3,3	2,53	19,058
Итого:				410	76	620,202	22,21	17,94	99,939
Обед ОВЗ	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	30	14	20	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	12	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 352/2	Тефтели рыбные "Морские" сметанном с томатом соусе	100	43,5	262,4	14,49	16,9	13,694
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	200,603	4,58	5,71	32,723
	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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				740	104	836,926	28,11	26,41
Итого завтрак и обед ОВЗ:				1150	180	1457,128	50,32	44,34	219,171
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	100	31	40	0,04	0,04	9,8
	кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	20	131	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
Итого:				375	76	271	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ:				1115	180	1107,926	35,81	34,41	152,547

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: _____ Дата: _____ День: **День 3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	52	249,542	12,05	9,41	3,429
	сливочн ое масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4	144	2,6	0,55	30,1
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	Итого:			400	71	509,352	14,86	18,3	43,514
Обед ОВЗ	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	40	20	7,632	0,421	0,053	1,368
	1 блюда	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	186,4	2,433	5,873	13,486
	2 блюдо	291	Плов из мяса птицы	200	55	320,5	9,534	13,86	25,59
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№388	Напиток из плодов шиповника	200	12	50	0,566	0	20,272
	Итого:			708	109	719,152	18,35	21,76	89,516
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1108	180	1228,504	33,21	40,06	133,03
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	110	21	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулинар ное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	25	107,381	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			385	71	247,101	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ:			1093	180	966,253	26,05	29,76	122,831	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



Меню для обеспечения питания

детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .

Школа: Дата: День 4

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	200	27	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	80	16	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			540	82	587,644	18,37	24,09	83,984
Обед ОВЗ	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	25	8	14	0,421	0,053	1,368
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	208	18	130,436	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№444/331	Котлета куриная сливочная с соусом сметано-томатным	90	43	262,4	9,32	14,54	12,43
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,2	9,059	6,531	44,56
	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
	сладкое	№587(2)	Напиток "Витошка" витаминизированный	200	14	48,561	0,024	0,01	2,175
	Итого:			733	98	829,907	26,87	29,74	103,069
Итого завтрак и обед ОВЗ:			1273	180	1417,551	45,24	53,83	187,053	
Полдник ОВЗ	кисл.пр-я	пр	Кисломолочный продукт	100	32	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулинарное	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	25	107,381	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			375	82	247,101	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ:			1108	180	1077,008	34,57	37,74	136,384	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа:

Дата:

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	Гор.блю до	№ 204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	165	27,5	282,65	11,88	14,58	25,93
	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	120	27,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			515	60	435,537	14,51	14,92	60,768
Обед ОВЗ	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	35	17,5	15	0,421	0,053	1,368
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	12	149,66	5,239	5,629	19,513
	2 блюдо	тتك730	Соус "Болоньезе"	90	55	177,41	10,07	9,013	10,008
	гарниры	128	Картофельное пюре (150)	150	22,5	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№982	Напиток фруктово- ягодный	200	7	59,753	0,069	0	2,099
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	60	4	154,62	5,4	1,98	28,8
	Итого:			765	120	829,046	28,17	22,63	109,572
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1280	180	1264,583	42,68	37,55	170,34
Полдник ОВЗ	кулинар ное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75гр	15	107,381	7,66	7,96	1,515
	Фрукт	№338	Фрукт	100	20	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			300	60	247,101	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ:			1065	180	1076,147	35,87	30,63	142,887	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: _____ Дата: _____ День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	1 блюдо	№278/2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	28	278,43	5,287	4,014	27,315
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке (15гр)	15	15	73,927	4,817	6,073	0
	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
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт	80	16	48	0,04	0,04	9,8
	Итого:			565	80	666,532	15,44	19,71	76,8
Обед ОВЗ	закуска	№70	Овощи натуральные свежие	30	9	14	0,421	0,053	1,368
	Первые блюда	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	18	160,834	3,557	13,49	14,226
	2 блюдо	ТТК 442	Филе куриное в соусе	90	50	130	15,44	6,98	3,08
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	225,2	9,059	6,531	44,56
	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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			738	100	762,693	34,13	28,29	112,967
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1303	180	1429,225	49,58	48	189,767
Полдник ОВЗ	кулинарное изделие	635(2)	Кулинарное изделие	75	25	107,381	7,66	7,96	1,515
	Фрукт	№338	Фрукт	150	30	59,6	0,06	0,06	15
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			425	80	266,981	7,72	8,02	38,515
Итого обед и полдник ОВЗ:			1163	180	1029,674	41,85	36,31	151,482	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет.**

Школа: _____ Дата: _____ День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	52	250,98	13,28	17,15	3,93
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	джем	№ 2	Повидло, джем	25	11	100	0,12	0	19,5
	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
	Итого:			395	80	538,79	15,99	25,73	48,476
Обед ОВЗ	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	20	10	20	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(200)	200	12	121,264	2,961	2,507	21,714
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	200	64	383,492	18,8	20,2	36,661
	сладкое	342	Напиток ягодный	200	10	48,659	0,009	0,009	12,135
	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:			700	100	705	27,21	24	99,971
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1095	180	1243,79	43,2	49,74	148,447
Полдник ОВЗ	кулинарное изделие	635(2)	Кулинарное изделие	80	25	107,381	7,66	7,96	1,515
	Фрукт	№338	Фрукт	150	30	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			430	80	247,101	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ:			1130	180	952,101	34,91	32	133,286	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В. Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: _____ Отд./кор _____ День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	горячее блюдо	№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	27	215	8,8	12,46	44,24
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22	141,958	7,124	2,474	14,76
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	16	102,202	3,3	2,53	19,058
	Фрукт	№338	Фрукт	100	18	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:			550	83	498,88	19,26	17,5	87,858
Обед ОВЗ	закуски	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	25	8	20	0,084	0,011	0,274
	1 блюда	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	126,277	2,433	7,959	13,486
	2 блюдо	294/331	Биточек куриный рубленный 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 черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:			748	97	868,779	28,87	26,9	106,448
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1298	180	1367,659	48,14	44,4	194,306
Полдник ОВЗ	кулинар ное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	20	131,381	7,66	7,96	1,515
	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	83	247,101	4,993	7,319	37,315
Итого обед и полдник ОВЗ:			1123	180	1115,88	33,87	34,22	143,763	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова



**Меню для обеспечения питания
детей с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет.**

Школа: _____ Отд./корп _____ День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ	закуски	76	Кукуруза консервированная	20	7	21,648	1,154	2,003	38,525
	горячее блюдо	210	Омлет натуральный	130	61	249,542	11,65	9,41	3,429
	сливочн ое масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	12	74,643	0,005	8,288	0,008
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№376	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
	Итого:			390	85	460,055	15,41	20,01	67,239
Обед ОВЗ	закуска	54-2 3	Свежие овощи порционно	30	9	1,5	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	200	12	140,00	2,367	7,323	10,46
	2 блюдо	№454/ 331	Котлета мясная по-хлыновски с соусом	105	47	165,575	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
	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
	Итого:			745	95	731,849	24,81	23,95	113,543
	Итого завтрак и обед ОВЗ:			1135	180	1191,904	40,21	43,96	180,782
Полдник ОВЗ	Фрукт	№338	Фрукт	100	35	39,72	0,04	0,04	9,8
	кулинар ные изделия	406/47 3	Кулинарное изделие	75	25	107,381	7,66	7,96	1,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Итого:			375	85	231,521	7,7	8	33,315
Итого обед и полдник ОВЗ:			1120	180	963,37	32,51	31,95	146,858	

Директор школы _____

Индивидуальный предприниматель _____

И.В.Жукова

