

«Утверждаю»
Директор
МОБУ НОШ № 23 р.п. Чунский
Лопаева Л.Н.

«02» апреля 2024 год

МП

Примерное

10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей ОВЗ с 7 до 11 лет обучающихся в
общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Преевичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200	7,565	6,425	25,22	186,49
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
№209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
Итого завтрак:			480,00	18,26	18,25	59,02	508,23
Обед							
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.сост.:А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко-К.: А.С.К., 2005, с.317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого обед:			715,00	24,04	30,26	78,63	745,48
Итого за день:			1195,00	42,30	48,51	137,65	1253,71

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
							Белки	Жиры	Углеводы	
	470-587	705-822,5	1175-1410							
Фактическое значение (%)	508,23	745,48	1253,71							

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	42,30	48,505	137,65	1253,71

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал)
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	18,26	18,25	59,02	508,23
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	24,04	30,26	78,63	745,48

День 4
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Де Ли плюс, 2015	Оладьи из творога	200	200	18,48	14,2	28,78	340
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого завтрак:			400,00	18,55	14,22	43,78	400,00
Обед							
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Гапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60,00	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко-К.: А.С.К., 2005, с.317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	22,01	110
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого обед:			765,00	27,81	23,71	92,78	797,04
Итого за день:			1165,00	46,36	37,93	136,56	1197,04

	завтрак 20-25 %	обед 30-35 %	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	
						Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
	470-587	705-822,5	1175-1410											
Фактическое значение (%)	400,00	797,04	1197,04											
	НОРМА завтраки 20-25%					15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%					18,55	14,22	43,78	400,00	Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	27,81	23,71	92,78	797,04

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Нормативное значение при 50-60%				
Фактическое значение (%)	46,36	37,93	136,56	1197,04

День 5

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 236, Сборник рецептур сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. К.: А.С.К., 2005. с. 100	Суп молочный с крупой (рис)	200	200	5,97	5,48	17,08	141,6
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
№ 15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	15,00	15,00	4,26	4,32	0,00	54,00
Итого завтрак:			455	12,81	14,37	49,9	414,74
Обед							
№ 112 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№ 261/333, – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	1/100	100	12,81	9,03	4,45	165
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	7,39	8,09	28,64	244
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
№ 112, Перевалов, Кашина 2013	Яблоко	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого обед:			815	27,59	22,46	103,31	741,04
Итого за день:			1270	40,4	36,83	153,21	1155,78

День 6

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	1/200/5	200	7,565	6,425	25,22	186,49
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
Итого завтрак:			440	13,175	13,645	58,74	445,23
Обед							
№ 145Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С.,Кашина Е.В.,2013	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	1/100	100	9,75	6,95	3,8	105
№ 305, Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, с.241	Рис припущенный	150,00	150,00	3,61	7,25	26,67	209,70
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого обед:			715,00	22,63	19,13	86,36	620,14
Итого за день:			1155	35,805	32,775	145,1	1065,37

День 8
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№174,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9,63	11,10	30,78	233,74
№382,под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015,с.272	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60
№517	№517 Перевалов, Кашня 2013	Йогурт 3,2%	180,00	180,00	5,58	6,30	32,40
№14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого завтрак:			620	196,16	24,77	72,28	542,88
Обед							
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№290/331,Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015,с.233	Голени куриные, тушенные в соусе	100/50	150	21,55	20	4,26	275,35
№688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.сост.:А.И.Злобинов,В.А.Цыганенко-К.,А.С.К.,2005,с.317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№376,ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого обед:			775	33,82	36,19	81,74	762,08
Итого за день:			1395	229,98	60,96	154,02	1304,96

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	
						Белки	Жиры	Углеводы		
	470-587	705-822,5	1175-1410	0	0,00	Пищевые вещества				
Фактическое значение (%)	542,88	762,08	1304,96	0	0,00	Белки	Жиры	Углеводы		
						НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
						Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	196,16	24,77	72,28	542,88
						НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
						Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	33,82	36,19	81,74	762,08
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)						
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410						
Фактическое значение (%)	229,98	60,96	154,02	1304,96						

День 9
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционный	15,00	15,00	4,26	4,32	0,00	54,00
№ 236, Сборник рецептов сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко - К.; А.С.К., 2005.с. 100	Суп молочный с крупой(гречка)	200	200	5,97	5,48	17,08	141,6
№209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0,08	4,25	3,13	88
Итого завтрак:			495	17,83	18,97	49,98	476,74
Обед							
№ 2, С. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В, Кашина Е.В., Гришина А.С., 2013	Салат витаминный	60	60	0,66	1,06	6,36	45,8
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	1/200	200,00	1,20	3,99	7,31	76,20
№291, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015.с	Плов из птицы	150,00	150,00	12,71	12,85	20,81	229,00
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого обед:			675,00	19,51	18,62	77,35	548,84
Итого за день:			1170	37,34	37,59	127,33	1025,58

	завтрак 20-25 %	обед 30-35 %	Нормативное значение при 50-60% калорийности (2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества	Калорийность (Ккал)		
					Белки	Жиры	Углевод				Белки	Жиры
Фактическое значение (%)	476,74	548,84	1025,58		Белки	Жиры	Углевод		Белки	Жиры	Углеводы	
					НОРМА	НОРМА	НОРМА	НОРМА	НОРМА	НОРМА	НОРМА	НОРМА
					завтраки 20-25%	обеда 30-35%	завтраки 20-25%	обеда 30-35%	завтраки 20-25%	обеда 30-35%	завтраки 20-25%	обеда 30-35%
					15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	19,51	18,62	77,35	548,84
					Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	Фактическое среднее значение за обеда 30-35%	Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	Фактическое среднее значение за обеда 30-35%	17,83	18,97	49,98	476,74
					НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%	НОРМАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ 50-60%
					38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	37,34	37,59	127,33	1025,58
					Фактическое значение (%)	Фактическое значение (%)	Фактическое значение (%)	Фактическое значение (%)	37,34	37,59	127,33	1025,58

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)										Среднее за 10 дней		норма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Каша, или овощное ,или мясное.	200	200,00	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	0	60,00	0	60,00	0	0	0	0	60,00	0	180	18	60-100
Первое блюдо	210,00	200,00	210	200	200,00	200,00	200	210	200	210	2040	204	200-250
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	90,00	55,00	200	90	100	100	90	150	150,00	90	1115	111,5	90-120
Гарнир	150,00	150,00	0	150	150	150	150,00	150	0	150,00	1200	120	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	400,00	400,00	400,00	400,00	400	400,00	400,00	400,00	400,00	400,00	4000	400	180-200
Фрукты	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	10	92,5-111
Хлеб пшеничный	70	70	70	40	70	70	70	70	70	70	670	67	75-90
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250	25	40-48
сок	0	0	200,00	0	0	0	200,00	0	0	200,00	600	60	100-120

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,4-19,25	15,8-19,75	15,8-19,75	67-83,75	67-83,75	470-587,5	470-587,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	336,77	33,68	180,80	18,08	632,72	63,27	4869,50	486,95
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,1-26,95	23,7-27,65	23,7-27,65	100,5-117,25	100,5-117,25	705-822,5	705-822,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	248,59	24,86	246,58	24,66	909,80	90,98	7128,61	712,86
Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%	38,5-48,51	38,5-48,51	39,5-47,4	39,5-47,5	167,5-201	167,5-201	1175-1410	1175-1410
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	585,36	58,54	427,38	42,74	1542,52	154,25	11998,11	1199,81
	585,36	58,54	427,38	42,74	1542,52	154,25	11998,11	1199,81

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед
1 день	480	715
2 день	455	730,00
3 день	620,00	875,00
4 день	400,00	765
5 день	455	815
6 день	440	715
7 день	455	905
8 день	620	775
9 день	495	675
10 день	440	915
Норма	500	700
Фактическое среднее значение за 10 дней	536	858,5

	завтрак	завтрак	завтрак 20-25 %
Нормативное значение при 50-60%калорийности	20-25	20-25	470-587
(2-х разовое питание) (%)			
Фактическое значение (%) за 10 дней	4869,50	486,95	486,95

	Белки (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	38,5-48,51	39,5-47,4
Фактическое значение (%) за 10 дней	280,83	28,08	280,93

обед	обед	обед 30-35%
30-35	30-35	705-822,5
7128,61	712,861	712,861

Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
39,5-47,4	167,5-201	167,5-201	1175-1410
28,09	1055,67	105,57	8054,22

Калорийность (Ккал)

1175-1410

805,42