



Согласовано
директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. В.И. Ленина»
В.И. Ленин

Утверждено
Директор ООО
«Питание»
Московский С.С.

Примерное 10-и дневное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 1							
Завтрак							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	комплеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
	Итого	560	16,9	20,05	79,78	587,7	0,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед							
7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
96/2017м	рассольник ленинградский	200	1,614	4,07	9,58	85,8	6,7
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	750	25,034	15,51	119,32	728,36	13,95
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Согласовано: *Ирина Александровна Савельева*
директор ООО «Питание»

Утверждено
Директор ООО «Питание»
Московкин С.С.

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

Вариант 2

707/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
246/2017м	дули из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2
171/2017м	зречка рассычатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	547	25,1	24,4	75,5	593	4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Завтрак

101/2004л	консервы закусочный (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
88/2017м	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,2
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	20					
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	830	24,65	24,34	125,82	807,67	4,23
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Обед



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

Согласовано: *М.А. Смирнов*
директор
М.А. Смирнов



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

Вариант 3

Завтрак								
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Обед

70/71/2017м	овощи консервированные(зеленый горошек)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75	
135/2004г	суп овощной со сметаной	200/10	2,08	5,52	10,24	100,24	8,3	
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41	
331/2017	соус	20						
198/2017м	горох отварной	150	13,63	6,85	35,02	255	0	
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0	
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,044	23,03	111,6	1,8	
	Итого	820	29,36	22,344	123	837,94	19,26	
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московский С.С.

Согласовано: М.Ю. Аринин
директор В.А. Виногра

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/g				Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	с		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 5								
Завтрак								
101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63	
229/2017г	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,7	
310/2017г	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75	
701/2010г	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0	
382/2017г	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	
	Итого	560	22,43	10,87	89,5	554,32	33,38	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Обед								
707/2017г	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	
82/2017г	борщи с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,92	6,16	10,48	105,2	0,7	
255/2017г	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64	
203/2017г	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
702/2010г	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0	
701/2010г	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0	
342/2011г	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9	
	Итого	810	26,94	25,24	117,61	830,3	11,34	
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		



Согласовано: *Ирина Сергеевна*
директор *Ирина Сергеевна*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Ирина Сергеевна Москолкин С.С.

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

Вариант 6

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	
	Итого	660	19,35	18,66	82,03	553,35	20,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
88/2017м	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,2
246/2017м	фрукты из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,044	23,03	111,6	1,8
	Итого	810	24,21	21,344	102,49	698,1	28,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Сектор _____

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московский С.С.

Вариант 7

		Обед							
101/2004л	овощи консервированные(зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63		
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	4,66		
234/331/2017м	комплета рыбная с соусом	100	10,32	8,4	14,41	174	0,34		
331/2017	соус	20							
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220	0		
702/2010м	хлеб ржесной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0		
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3		
	Итого	800	26,07	22,01	137,9	857,52	5,93		
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705,872 5			



СОВЕЩАНИЕ
группы экспертов
Директор: Д. Д. Д. Д. Д.

"Питание"
С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	Витамины (мг)
		вес блюда					
		Б	Ж	У	с		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 8							
		Завтрак					
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	гречка рассычатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	540	25,33	23,12	79,36	580,68	11,93
	Норма завтрака по СанПиН	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
258/2017м	мясо тушеное с овощами	200	17,4	18,9	14,9	299	11,66
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	750	25,81	22,94	103,77	734,8	22,07
	Норма обеда по СанПиН	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-872,5	



Согласовано
директор Иванов Иван Иванович

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

Вариант 9

	Завтрак					
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	620	16,9	20,1	72,2	550,6
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

		Обед						
101/2004л	укра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16		62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	200	1,614	4,07	9,58		85,8	6,7
290/2017м	пицца тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93		164	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,29	36,83		236,87	0
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4		87,6	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,8	0
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,044	23,03		111,6	1,8
	Итого	780	22,53	25,044	121,95		818,07	6,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5	

Согласовано:
директор

С.С. Мухоморова

Утверждено
Директор ООО
"Питание"
Московский С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 10								

Завтрак								
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0	0
331/2017	соус	20						
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,5	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	10
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	10,3
	Итого	600	16,32	19,49	83,42	572,3		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Обед

52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	
135/2004г	суп овощной со сметаной	200/10	2,08	5,52	10,24	100,24	8,3	
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5	
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0	
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3	
	Итого	760	25,86	20,5	123,8	798,48	17,09	

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
	Всего за 10 дней	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43	
	Средний суточный рацион	570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84	

	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Всего за 10 дней	7860	246,904	218,762	1184,67	7838,53	145,72	
	Средний суточный рацион	786	24,6904	21,8762	118,467	783,853	14,572	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".