

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

С.Н. Генеряднова

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по питанию

А.В. Толмачева

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

2024 г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся ОВЗ 7-11, 12-18 лет лет  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Дубовоовражская средняя школа»

При составлении типового меню использована следующая литература:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2011. - 544с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делти принт, 2012.-584с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: Делти плюс, 2015 г.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебродинформ», 2004 г.,
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.,
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2017. - 544с.,
- СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Рязумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2020.- 337 с.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.
- Технико-технологические карты.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ДЕНЬ 1</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54-9к-2020	Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	250	8,02	6,12	42,46	257,00
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	10	0,10	8,30	0,10	74,90
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	30	7,02	5,80	0,00	109,10
125	Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	60	4,80	0,60	31,80	150,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,54</b>	<b>19,60</b>	<b>72,27</b>	<b>566,00</b>	<b>550</b>	<b>20,14</b>	<b>20,82</b>	<b>80,76</b>	<b>617,40</b>
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ДЕНЬ 2</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	180	9,90	7,83	51,30	314,91
491, ТТК №2	Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	120	5,79	9,50	4,75	136,00
70	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,10	0,20	3,80	22,00

№ рецепта	Итого за завтрак	Масса порции и с 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
(огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)											
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	60	4,80	0,92	26,20	147,60
54-8хн-2020	Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	200	0,30	0,10	8,40	35,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,86</b>	<b>16,14</b>	<b>83,70</b>	<b>573,70</b>	<b>660</b>	<b>21,89</b>	<b>18,55</b>	<b>94,45</b>	<b>655,91</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-3г-2020, ТТК №4	Макароны отварные с сыром	200	8,50	10,6	23,64	210,56	250	10,5	13,25	35,8	263,2
9	Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	70,5	150	1,35	0,3	12,15	70,5
125	Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	60	4,80	0,60	31,80	150,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	200	4,60	4,30	12,40	106,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,25</b>	<b>15,80</b>	<b>79,99</b>	<b>537,76</b>	<b>660</b>	<b>21,25</b>	<b>18,45</b>	<b>92,15</b>	<b>590,40</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
30	Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	220	16,72	18,61	39,71	376,09
71	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	100	1,10	0,20	3,80	22,00
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60

№ рецепта	Итого за завтрак	200	0,16	17,34	16,34	75	23,88	97,60	200	0,16	19,27	81,99	568,29
сорт	Компот из свежих плодов	200	0,16	17,34	16,34	75	23,88	97,60	200	0,16	19,27	81,99	568,29
№ рецепта	Итого за завтрак	510,00	17,34	16,34	16,34	75	23,88	97,60	550	20,38	19,27	81,99	568,29
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет		Пищевые вещества С 12-18 лет		Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет		Масса порции и с 12-18 лет		Пищевые вещества С 12-18 лет		Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Масса порции и с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
	<b>ДЕНЬ 5</b>												
	<b>ЗАВТРАК</b>												
54/3р/2020	Котлеты рыбные в томатном соусе	90	8,24	10,40	11,60	180,60	90	8,24	10,40	11,60	180,60		
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,00	6,36	42,00	249,60	200	6,70	7,10	46,60	277,30		
70	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,10	0,20	3,80	22,00		
13003	Хлеб пшеничный формовой белый I сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	60	4,80	0,92	26,20	147,60		
54-8хн-2020	Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	200	0,30	0,10	8,40	35,40		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,00</b>	<b>17,90</b>	<b>90,48</b>	<b>626,40</b>	<b>650</b>	<b>21,14</b>	<b>18,72</b>	<b>90,48</b>	<b>662,90</b>		
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет		Пищевые вещества С 12-18 лет		Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет		Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества С 12-18 лет		Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет	
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Масса порции и с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
	<b>ДЕНЬ 6</b>												
	<b>ЗАВТРАК</b>												
54/1о/2020	Омлет натуральный	200	7,02	5,04	35,6	225	250	8,7	6,3	44,5	281		
54-19г-	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	10	0,10	8,30	0,10	74,90		



"Дружба"														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и с 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	30	7,02	5,8	0	109,1			
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	100	2,4	0,3	15,9	75			
	Багон нарезной	30	2,40	0,30	15,90	75,00	30	0,4	0,4	9,8	47			
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	200	0,2	0	6,4	26,4			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,72</b>	<b>18,50</b>	<b>70,50</b>	<b>488,10</b>	<b>610</b>	<b>21,62</b>	<b>22,5</b>	<b>83,3</b>	<b>564,9</b>			
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
30	Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	220	16,72	18,61	39,71	376,09			
71	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	100	1,10	0,20	3,80	22,00			
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60			
348	Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	200	0,35	0,08	29,85	122,00			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,53</b>	<b>16,26</b>	<b>80,77</b>	<b>524,28</b>	<b>550</b>	<b>20,57</b>	<b>19,19</b>	<b>87,96</b>	<b>592,69</b>			
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
237, ТТК №6	Запеканка творожно-манная со стущеным молоком	200	16,54	12,05	24,4	247	250	20,7	15,06	30,5	308,75			

473, ТТК №7	Булочка "Веснушка"	100	0,90	7,20	48,70	211,00	100	0,90	7,20	48,70	211,00
685 ТТК №18	Чай каркаде	200	0,10	0,03	9,90	35,00	200	0,10	0,03	9,90	35,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,54</b>	<b>19,28</b>	<b>83,00</b>	<b>493,00</b>	<b>550</b>	<b>21,70</b>	<b>22,29</b>	<b>89,10</b>	<b>554,75</b>



Директор школы  
С.Н. Генералова

Пронумеровано и  
прошнуровано  
стр.