

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 р.п. Мушкинский»
Н.Н. Харрапова
«_____» _____ 2024 год
МП



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей ОВЗ с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия / Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептур 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 рецептур 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 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14.6	14.7	44.42	349.25
№ 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
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100.00	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40.00	40.00	2.64	0.48	13.36	69.32
	Итого завтрак:		590.00	21.70	22.20	123.58	763.07
	Обед						
№ 106, Сборник технических нормативов – 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.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250.00	250.00	5.48	5.26	16.53	135.75
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100.00	100.00	12.80	12.50	14.30	226.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180.00	3.78	9.54	26.46	135.00
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200.00	0.66	0.09	32.14	132.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
	Итого обед:		1087.00	33.25	29.06	152.73	947.31
	Итого за день:		1677.00	54.95	51.26	276.31	1710.38

День 2

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционно	10	10	0.08	4.25	3.13	88
№ 15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционно	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250.00	250.00	6.59	8.98	31.66	297.64
№ 376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200.00	200.00	0.07	0.02	15.00	50.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30.00	1.98	0.36	10.02	51.99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	42.00	42.00	3.31	0.42	20.28	98.20
	Итого завтрак:		552.00	16.67	19.93	80.09	657.82
	Обед						
№ 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих помидоров с луком	150	150	1.69	9.27	7.08	118.65
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300.00	300.00	3.07	6.32	26.28	130.8
№ 340, 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.	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	240.00	240.00	16.00	8.90	22.70	235.00
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200.00	0.67	0.27	20.75	88.20
Пром. выпуск	Яблоко	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
	Итого обед:		1170.00	31.54	26.82	146.78	914.50
	Итого за день:		1722.00	48.21	46.75	226.87	1572.32

День 3

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	100.00	100.00	4.7	14.83	29.76	272
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200.00	200.00	10.23	11.9	38.5	289
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200.00	200.00	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.96	0.72	20.04	103.98
	Итого завтрак:		560.00	19.09	27.45	88.40	666.38
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100.00	100.00	0.77	6.08	2.38	67.3
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265.00	2.15	6.18	16.51	110.67
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	18.7	18.36	15.73	312.4
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100.00	1.65	0.55	23.10	105.60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70.00	70.00	5.51	0.70	33.79	163.66
	Итого обед:		985.00	33.07	32.46	128.39	931.05
	Итого за день:		1545.00	52.16	59.91	216.79	1597.43

День 4

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250.00	250.00	9.46	8.67	31.53	233.11
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200.00	200.00	3.16	2.67	15.90	100.60
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100.00	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
	Итого завтрак:		650.00	19.75	20.84	102.53	673.71
	Обед						
№2,- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат витаминный	100	100	1.1	1.76	13.6	76.3
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8.59	11.19	10.45	151.80
№372, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Голубцы ленивые	100	100	8.90	8.75	17.15	143.00
№426, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Картофель отварной	180	180	3.42	2.96	22.86	183.60
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	3.94	0.70	20.01	103.94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	Итого обед:		1090.00	32.37	26.19	141.77	926.34
	Итого за день:		1740.00	52.12	47.03	244.30	1600.05

День 5
 Сезон: Весна-Лето
 ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Пром. выпуск	Батон	50	50	1.17	0.05	24.15	66.90
№15,ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнно	20.00	20.00	4.64	5.90	0.00	72.00
№ 14,ДеЛи плюс, 2011	Масло порционнно	18	18	0.14	7.65	5.6	158.4
№ 236,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: А.С.К.,2005.с. 100	Суп молочный с крупой (гречка)	250	250	7.46	6.85	21.35	177.00
№ 495,Авт. Сост.: профессор Первалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.	Чай с молоком	1/200	200	1.5	1.3	15.9	81
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
	Итого завтрак:		638.00	17.71	24.25	71.50	611.80
	Обед						
№ 18,Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.2
№ 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	250	250.00	5.60	7.62	11.92	139.00
№261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15.3	10.08	5.34	198
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	180.00	10.10	7.30	46.30	292.50
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200.00	0.34	0.11	23.70	88.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30.00	30.00	1.90	0.35	10.01	51.97
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	45.00	45.00	3.54	0.45	21.72	105.21
	Итого обед:		925.00	38.13	31.96	121.13	942.28
	Итого за день:		1563.00	55.84	56.21	192.63	1554.08

День 6
 Сезон: Весна-Лето
 ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционнo	10.00	10.00	2.84	2.88	0.00	36.00
№253,.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша рисовая вязкая	200/10	210	6	10.85	42.95	294
№ 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272	Какао с молоком	1/200	200	4.08	3.54	17.58	118.6
Пром. выпуск	ИОГ УРГ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	Итого завтрак:		570.00	19.66	20.27	89.17	622.00
	Обед						
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100.00	100.00	0.77	6.08	2.38	67.3
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265.00	2.05	5.90	15.76	105.64
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120.00	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180.00	180.00	4.20	6.30	43.92	251.64
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200.00	0.34	0.08	29.84	122.20
Пром. выпуск	Яблоко	150.00	150.00	0.66	0.66	16.17	74.25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	Итого обед:		1115.00	26.95	26.05	153.45	950.55
	Итого за день:		1685.00	46.61	46.32	242.62	1572.55

День 7
 Сезон: Весна-Лето
 ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250.00	250.00	9.46	8.67	31.53	233.11
№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
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.9	100.6
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100	100	15.76	1.98	35.72	200.00
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
Итого завтрак:			690.00	36.26	20.42	87.93	653.21
Обед							
№ 106,Сборник технических нормативов – 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.	Помидор свежий	100.00	100.00	1.10	0.20	3.80	24.00
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250.00	250.00	5.88	10.82	16.32	171.00
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100.00	100.00	12.55	15.58	1.30	260.00
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4.09	6.43	30.3	166.6
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200.00	0.60	0.20	30.40	125.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37.00	37.00	2.44	0.44	12.35	64.10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	4.73	0.60	28.97	140.28
Итого обед:			947.00	31.39	34.27	123.44	951.78
Итого за день:			1637.00	67.65	54.69	211.37	1604.99

День 9

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100.00	4.33	7.00	50.60	283.50
№ 223, ДеЛи плюс, 2015	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200.00	200.00	10.23	11.10	38.30	289.00
№ 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
54-1гн-2020 ,новосибирский НИИ	Чай без сахара	200.00	200.00	0.20	0.00	0.10	1.40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Итого завтрак:			565.00	21.49	23.00	97.63	680.22
Обед							
№ 18, 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	Салат зелёный с яйцом	100	100	1.35	6.05	2.14	67.2
№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250.00	250.00	1.50	4.99	9.14	95.25
№ 367, 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.	Гуляш из говядины	120	120	14.06	19.6	24.2	297
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Макаронные изделия отварные	180.00	180.00	6.62	5.42	31.73	202.14
№ 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий	Компот из свежих плодов	1/200	200.00	0.2	0.2	22.3	110
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25.00	1.65	0.30	8.35	43.32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2.35	0.30	14.47	70.14
Пром. выпуск	Апельсин	150.00	150.00	1.48	0.33	13.36	66.00
Итого обед:			1055.00	29.21	37.19	125.69	951.05
Итого за день:			1620.00	50.70	60.19	223.32	1631.27

День 10
 Сезон: Весна-Лето
 ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 4, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100	100	15.76	1.98	35.72	200.00
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200	200	11.74	11.82	35.54	279.4
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.16	2.67	15.9	100.6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100.00	2.80	2.50	4.50	56.50
	Итого завтрак:		600.00	33.46	18.97	91.66	636.50
	Обед						
№106, – 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.	Огурец свежий	100.00	100.00	0.80	0.10	2.50	14.00
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265.00	6.80	18.25	5.00	196.40
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100.00	100.00	12.55	15.58	1.30	260.00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180.00	3.78	9.54	26.46	135.00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50.00	50.00	3.29	0.59	16.68	86.62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	Итого обед:		945.00	32.16	44.56	96.28	893.72
	Итого за день:		1545.00	65.62	63.53	187.94	1530.22