

Согласовано:

Директор

подпись

« 01 »

« 09 »

2026г.

Утверждаю:

ИП Чекунов О.А.

/О.А.Чекунов/

подпись

расшифровка

« »

2026г.

Двухнедельное меню горячего питания (завтрак и полдник) для детей в возрасте 7-11 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении.

1 день							
№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3/2017	холодное блюдо	Бутерброды с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	150	6,5	8,3	25,1	211
398/2017	фрукт	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор напиток	Кофейный напиток аляковский на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	500	16,0	19,2	75,7	541
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		24,2	27,3	129,6	848
2 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста, варенные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
291/2017	горячее блюдо	Плов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
	гор напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	2,7	0,8	17,6	88
		Итого:	500	20,2	20,8	67,7	508
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		28,4	28,9	121,6	815
3 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста, варенные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
268/2017	горячее блюдо	Коллеты, биточки, пшеницы	90	12,4	14,8	11,8	231
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	150	14,1	6,9	33,5	255
	гор напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	29,7	22,4	78,8	636
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		37,9	30,5	132,7	943

4 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (лапшевник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	230	10,9	15,3	38,8	257
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	30	3,8	4,1	14,0	91
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	2,7	0,8	17,6	88
		Итого:	500	17,6	20,2	85,4	494

Полдник

389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		25,8	28,3	139,3	801

5 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование б.пола	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г.24/1996	закуска	Овощи соевые порционно (севиче или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	90	11,7	10,6	8,6	179
310/2017	гарнир	Картофель отварной	150	3,6	5,8	28,6	176
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	12,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	18,5	17,1	67,9	490

Полдник

389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		26,7	25,2	121,8	797

6 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1/2017	холодное блюдо	Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
181/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160	7,5	8,9	28,3	217
338/2017	фрукт	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор. напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	500	15,4	18,6	79,0	521

Полдник

389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		23,6	26,7	132,9	828

7 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
580/2022	горячее блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
309/2017	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	540	16,9	17,2	78,2	497
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		25,1	25,3	132,1	804

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
622/2022	горячее блюдо	Шницель рубленый куриный	90	11,7	11,2	14,6	189
665/2022	гарнир	Рис с овощами	150	3,5	4,6	33,5	180
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	18,4	16,5	76,6	501
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		26,6	24,6	130,5	808

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
2/2017	холодное блюдо	Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150	6,7	7,6	24,4	156
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21,0	96
774/2022	гор. напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	505	15,6	15,8	99,2	532
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		23,8	23,9	153,1	839

10 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г.24/1996	завска	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
279/2017	горячее блюдо	Тефтели(2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90	10,0	14,1	21,6	223
303/2017	гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4,7	5,0	22,3	169
	гор напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,0	0,6	13,2	66
		Итого:	530	17,8	19,8	72,4	524
Полдник							
389/2017	напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,0	21,2	88
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,2	8,1	53,9	307
		Всего:		26,0	27,9	126,3	831

Согласно СанПиН 12.3/2.4.4282-26 (п.11) изготовленные продукты производятся по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом и утвержденными руководителем организации. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленных на основе действующих Сборников рецептур.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной - М.: Хлебпродинформ, 2004 - 640с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г. Онищенко и Научного Руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А. Тутельяна, Москва 2022 - 698с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996 - 620с.