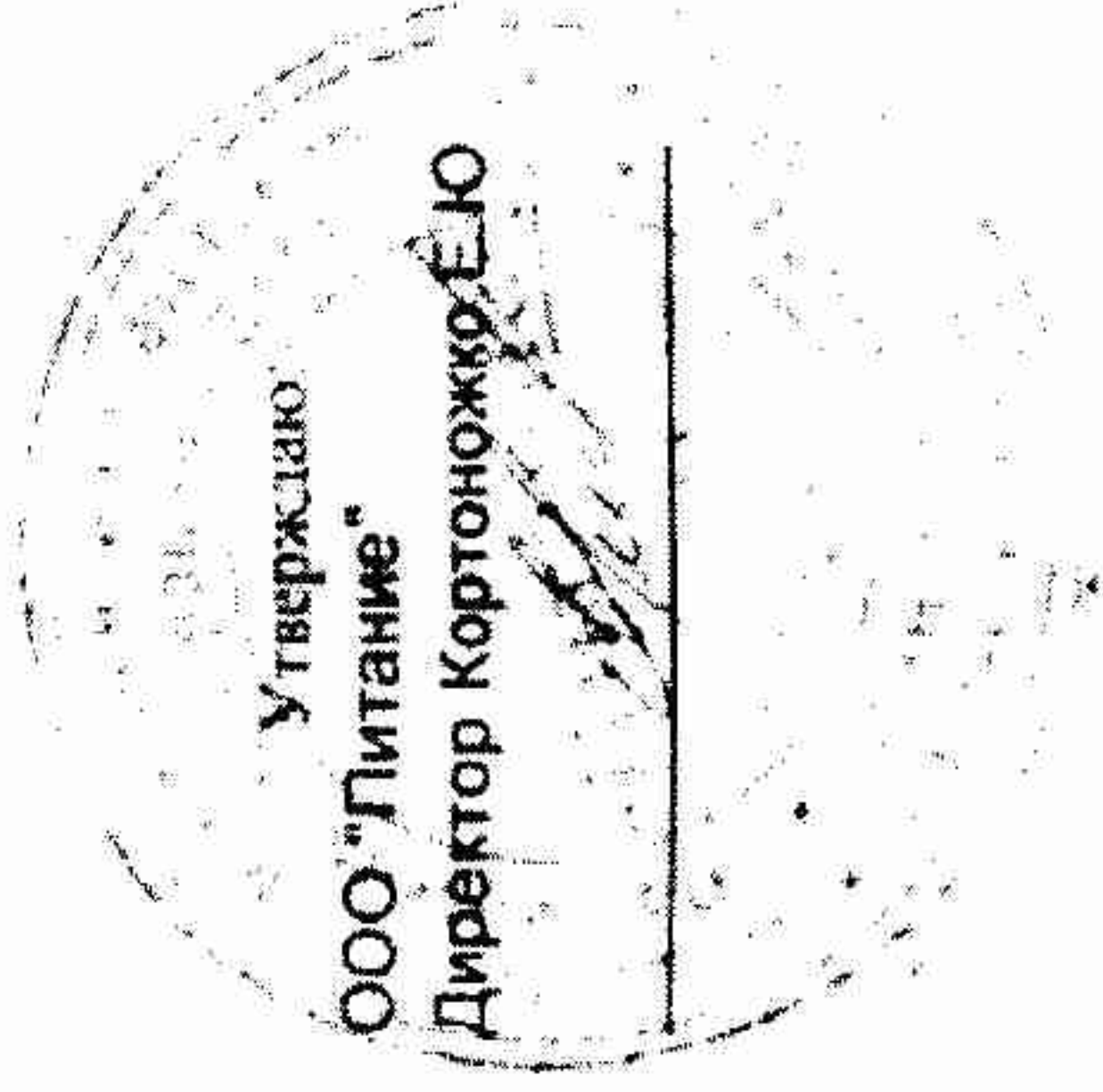


Согласовано:  
 Директор СШ  
*М.Ю. Дудевова*  
 Директор *С.С. Николаева*



**Перспективное  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
 горячие завтраки и обеды)**


Меню составлено на основании:

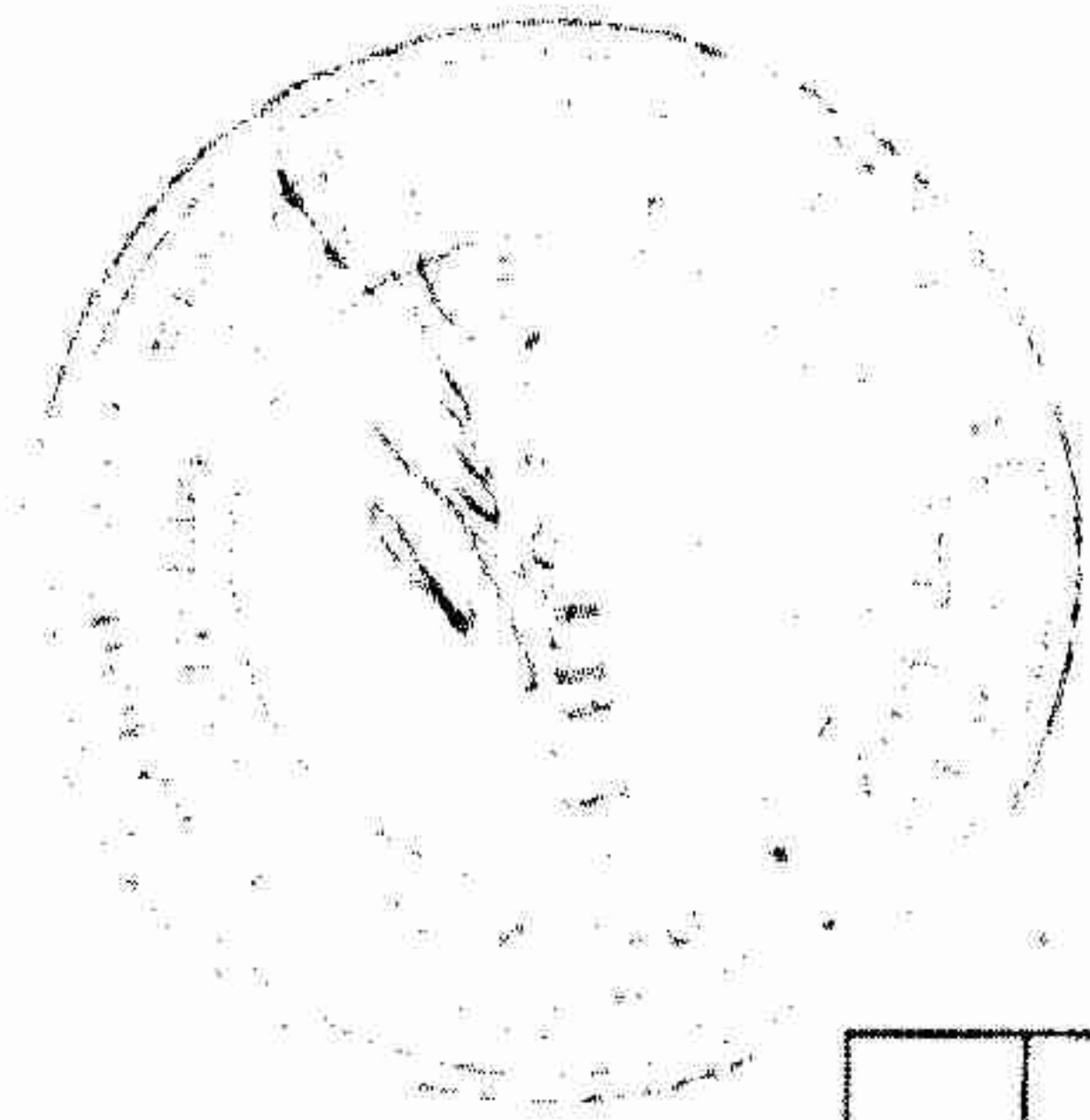
- "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной". Москва 2004год
- "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
- "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год
- "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной с ОВЗ

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества/г					Энергет ценность
				Б	Ж	У	6	7	
1	2	3		4	5	6	7		
<b>Вариант 1</b>									
<b>Завтрак</b>									
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	25,09	5,6	9,6	40,7	273,5		
6/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1		
п/т	Печенье сахарное	25	8,00	0,7	0,2	6,6	33,4		
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	16,00	0,1	0,0	11,1	45,6		
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75		
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	15,00	0,6	0,6	14,3	68,4		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>77,09</b>	<b>10,7</b>	<b>18,3</b>	<b>87,3</b>	<b>574,7</b>		
<b>2 й Завтрак</b>									
П.Т	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96		
П.Т	Печенье топленое молоко	30	5,9	4,4	17,0	15,6	117,0		
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>16,79</b>	<b>5,30</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>	<b>189,96</b>		
	<b>Всего</b>			<b>16,0</b>	<b>35,2</b>	<b>120,2</b>	<b>764,7</b>		



Директор  Е. В. Жукова

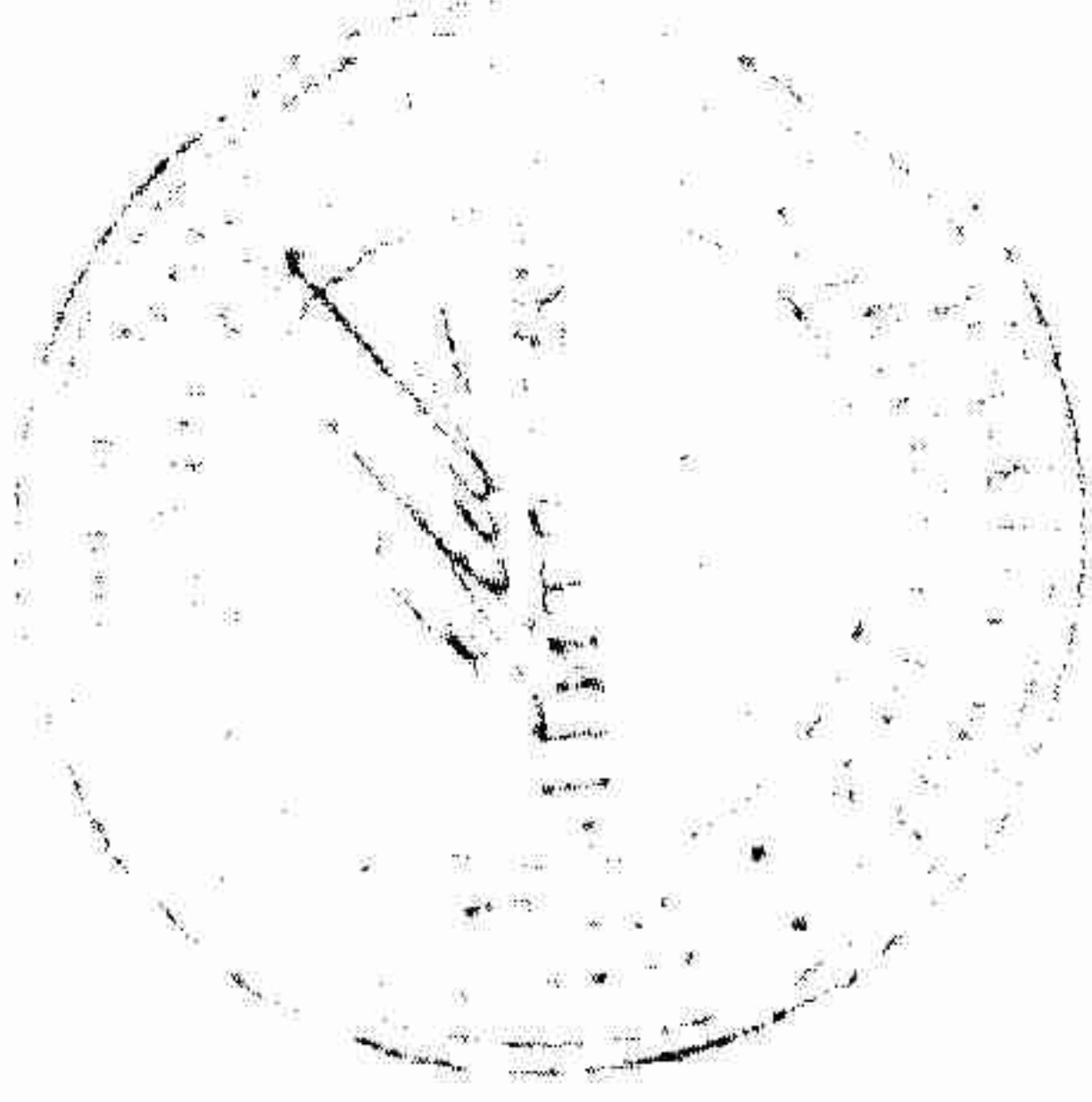


"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Папшиной". Москва 2004 год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г  
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества/г					Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Вариант 2</b>									
<b>Завтрак</b>									
ГТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9,00	0,9	0,1	5,3	25,7		
443/2004 л	Плов с курицей	200	43,09	20,4	25,3	36,5	454,4		
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3		
п/т	Вафли	30	7,00	0,4	0,5	14,1	25,3		
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6	87,8		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>77,09</b>	<b>25,5</b>	<b>26,5</b>	<b>85,3</b>	<b>652,5</b>		
<b>2-й завтрак</b>									
ПТ	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96		
ПТ	Вафли сладкие грезы	30	5,9	4,8	19,9	22,1	149,8		
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>16,79</b>	<b>5,75</b>	<b>19,9</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>		
	<b>Всего</b>			<b>31,2</b>	<b>46,4</b>	<b>124,7</b>	<b>875,2</b>		



Директор *Е.С. Жукаева*



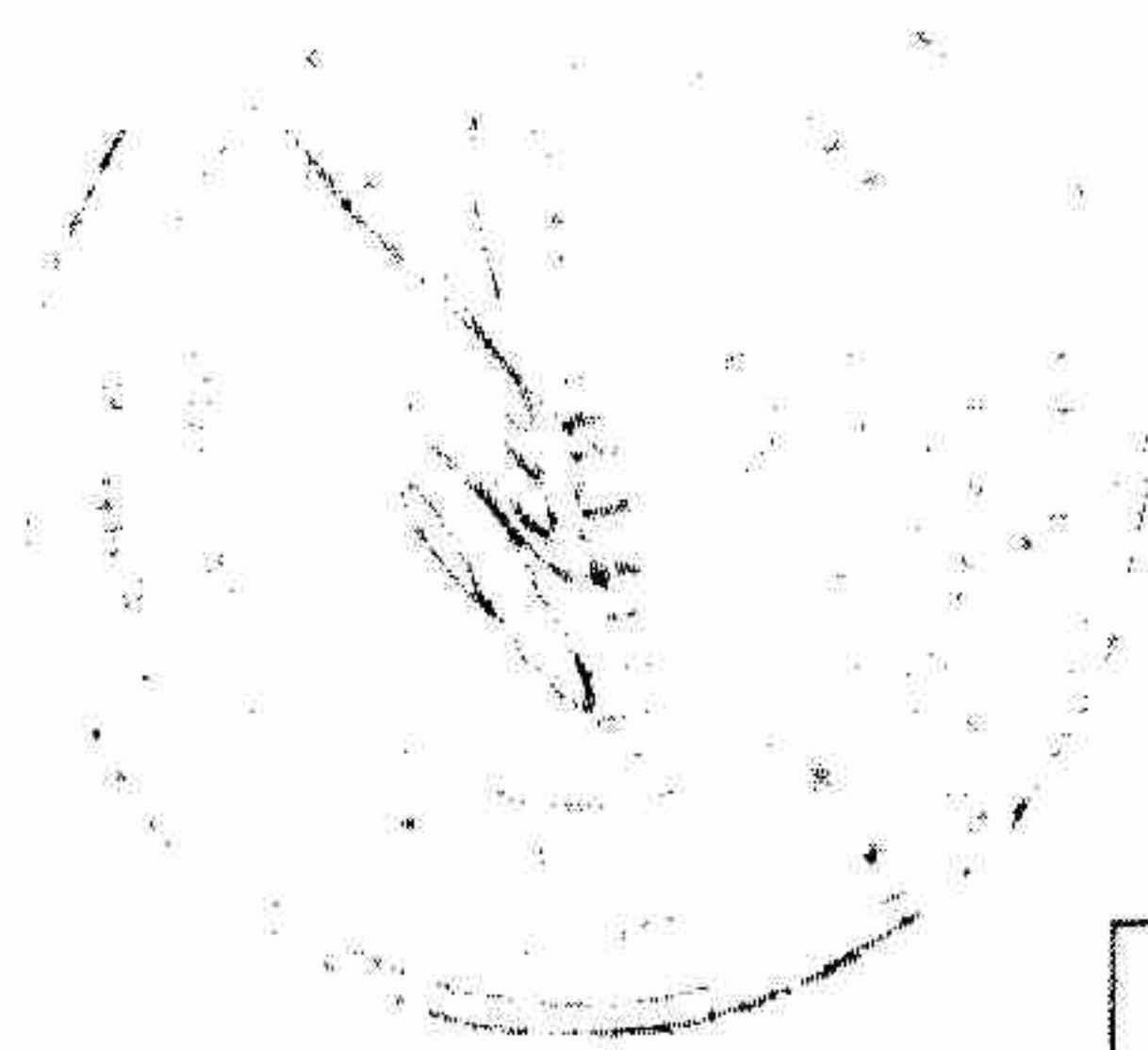
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов для обучающихся во всех ОУ", Могильский М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания", под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

№ рец по сбор	Наименование блюд	Выход	цена	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
<b>Вариант 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
ГК №1.2.3.4,5	Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	60	8,00	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	180	38,09	15,0	20,2	13,0	296,3
15/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>77,09</b>	<b>19,9</b>	<b>27,9</b>	<b>57,7</b>	<b>564,5</b>
	<b>2 й завтрак</b>						
ПТ	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96
ПТ	Пряник нежный	40	5,9	2,4	2,0	30,8	152,0
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>16,79</b>	<b>3,35</b>	<b>2</b>	<b>48,09</b>	<b>224,96</b>
	<b>Всего</b>			<b>23,26</b>	<b>29,85</b>	<b>105,78</b>	<b>789,43</b>



Директор *Е.С. Николаева*



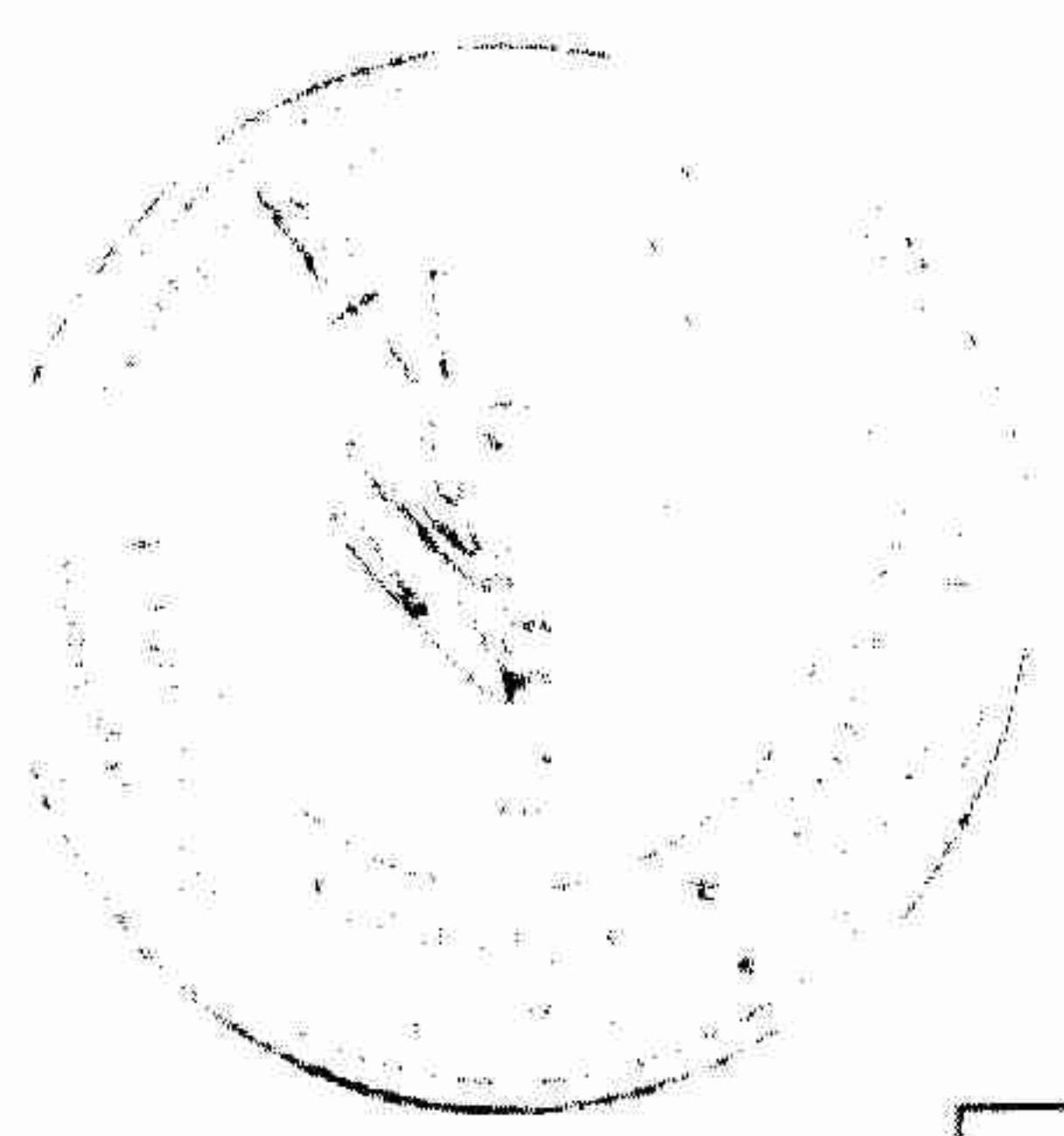
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Папшиной". Москва 2004 год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества/г						Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Вариант 4</b>										
<b>Завтрак</b>										
294/2011М	котлета рубл из птицы 294	100	39,09	16,2	20,8	15,1				312,9
587/2004 Л	Соус томатный	20	8,00	0,1	0,5	1,0				8,8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	13,00	5,5	5,7	33,3				206,4
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	15,00	0,2	0,0	15,0				60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,5	0,12	9,7				45,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>77,09</b>	<b>23,5</b>	<b>27,1</b>	<b>74,1</b>				<b>634,5</b>
<b>2 й завтрак</b>										
ИТ	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29				72,96
ИТ	Печенье топленое молоко	30	5,9	4,4	17,0	15,6				117,0
	<b>Итого</b>	<b>230</b>		<b>5,3</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>				<b>189,96</b>
	<b>Всего</b>			<b>28,8</b>	<b>44,07</b>	<b>107,03</b>				<b>824,5</b>



Директор  Е.С. Никасова

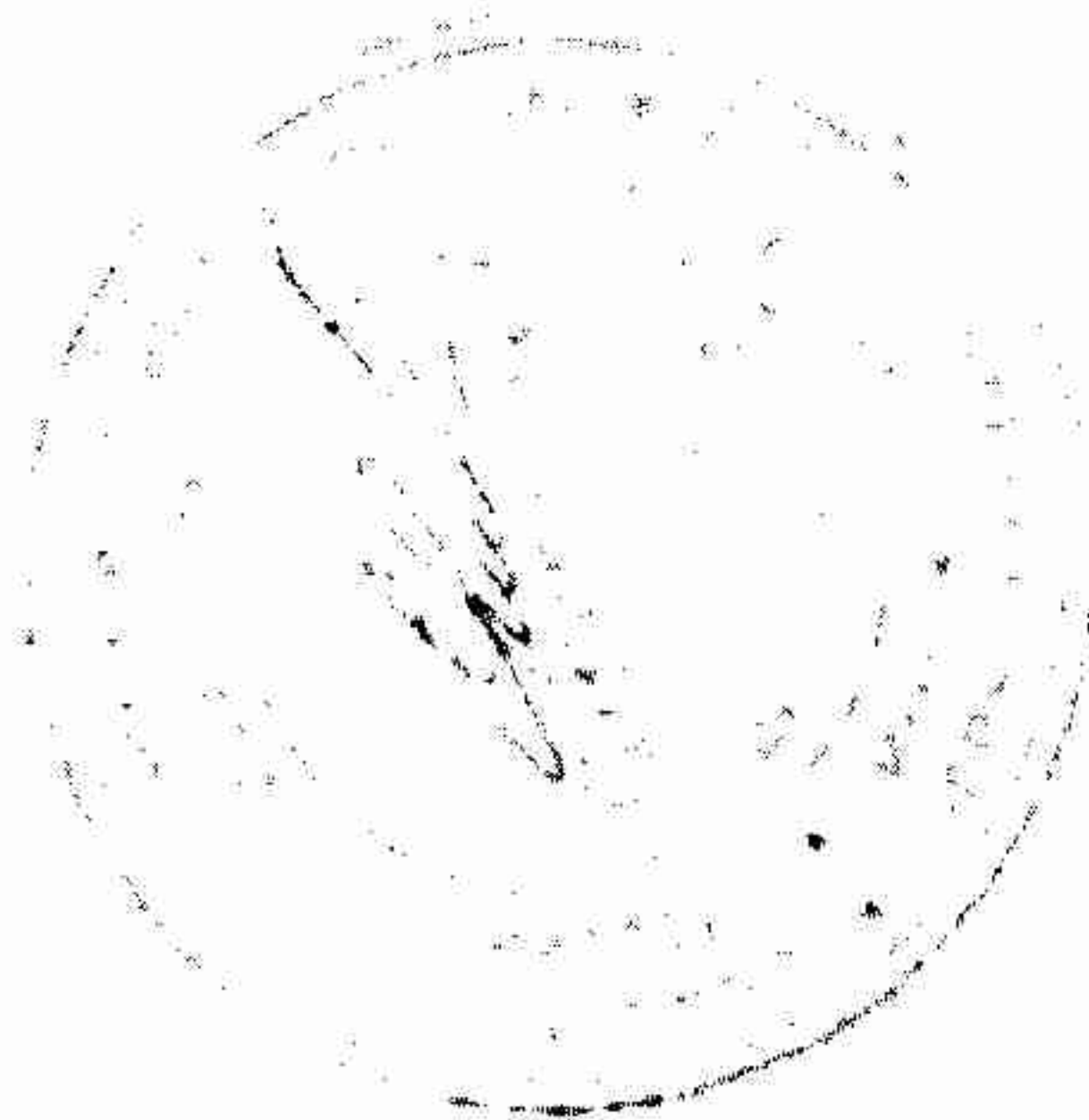


"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Мотильный М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Мананова Н.А., Матошко В.С., Уфа, 2010г.  
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с 083

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Вариант 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
315/2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	29,09	9	15,9	50,4	291,4	
15/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1	
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3	
п/г	Булочка	40	11,00	3,2	3,3	17,8	113,2	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,5	0,12	9,7	45,9	
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>77,09</b>	<b>14,3</b>	<b>27,0</b>	<b>102,4</b>	<b>621,5</b>	
<b>2 й завтрак</b>								
П.Т	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96	
П.Т	Вафли сладкие греты	30	5,9	4,8	19,9	22,1	149,8	
	<b>Итого</b>	<b>230</b>		<b>5,75</b>	<b>19,90</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>	
	<b>Всего</b>			<b>20</b>	<b>46,87</b>	<b>141,8</b>	<b>844,29</b>	



Директор *Е.С. Николаева*

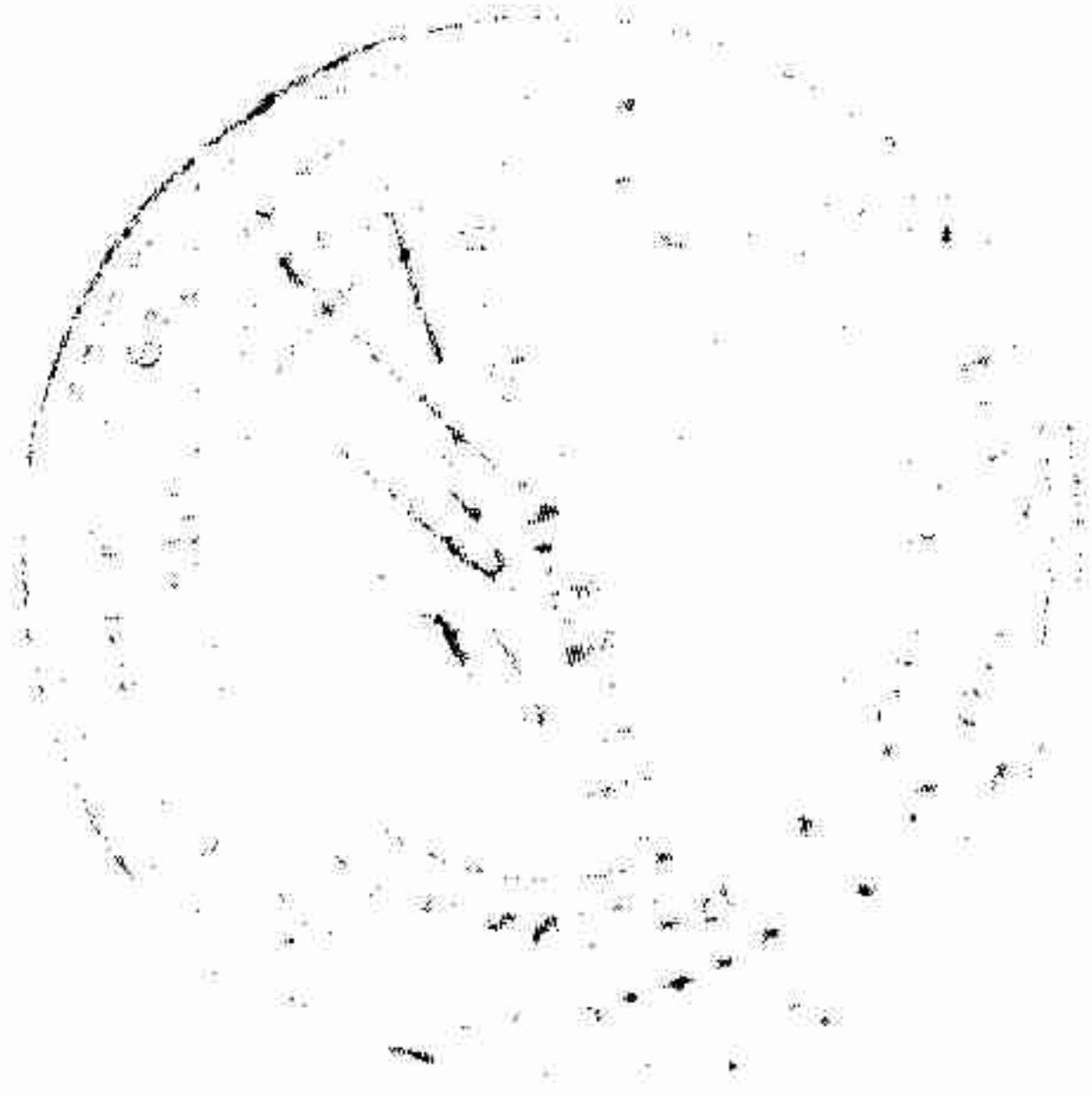


"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Папшиной", Москва 2004 год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Мананова Н.А. Матюшко В.С. УФА 2010г  
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОБЗ

№ рец по сбор	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества:					Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	5	6	
1	2	3		4	5	6	7		
<b>Вариант 6</b>									
<b>Завтрак</b>									
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена /Дружба с маслом №175	200	27,09	5,5	6,5	34,7		220,7	
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	14,00	2,7	2,7	0,0		35,3	
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,1		61,9	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3		114,8	
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	15,00	0,6	0,6	14,3		68,4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>77,09</b>	<b>12,6</b>	<b>10,1</b>	<b>88,4</b>		<b>501,1</b>	
<b>2 й завтрак</b>									
П.Т	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29		72,96	
П.Т	Пряник нежный	40	5,9	2,4	2,0	30,8		152,0	
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>3,35</b>	<b>2,00</b>	<b>48,09</b>			<b>224,96</b>	
	<b>Всего</b>		<b>15,98</b>	<b>12,09</b>	<b>136,46</b>			<b>726,02</b>	



Директор *Е.С. Николаева*



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Мананова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010.  
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

№ реп по сбор	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Вариант 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
313/	Котлеты мясные рубленые с соусом	90/20	41,09	13,4	18,5	13,4	273,5
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	16,00	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>77,09</b>	<b>22,7</b>	<b>23,5</b>	<b>75,8</b>	<b>605,5</b>
<b>2 й завтрак</b>							
П.Т	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	5,9	4,4	17,0	15,6	117,0
		<b>230</b>	<b>16,79</b>	<b>5,30</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>	<b>189,96</b>
	<b>Всего</b>			<b>28</b>	<b>40,45</b>	<b>108,69</b>	<b>795,46</b>



Директор *Е.С. Николаева*



"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лалшиной", Москва 2004 год  
 "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильский М.П., 2011 год  
 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Мананова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г  
 "10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ"

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Вариант 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
307	тефтели с соусом	100/30	39,09	12,5	12,5	14,1	217,8
518/2004 л	Картофель отварной с маслом №518	150	19	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М	чай с сахаром №376	200/15	15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>77,09</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>72,3</b>	<b>513,1</b>
<b>2-й завтрак</b>							
П.Т	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Вафли сладкие греки	30	5,9	4,8	19,9	22,1	149,8
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>16,79</b>	<b>5,75</b>	<b>19,9</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>
	<b>Всего</b>			<b>24,25</b>	<b>36,7</b>	<b>111,69</b>	<b>735,86</b>



Директор *Е.С. Пинава*



\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной. Москва 2004 год  
 \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 \* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ, Могильный М.П., 2011 год.  
 \* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С., УФА 2010г.  
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
				б	ж	у	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Вариан 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
313/587/2004Л	котлета рыбная с соусом	100/20	39,09	14,19	6,5	13,93	213,83	
304/2011 М	Рис отварной №304	150	19	3,8	5,4	38,9	219,3	
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	15	0,1	0,0	14,8	59,3	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4	3,0	0,2	19,5	91,9	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>77,09</b>	<b>21,1</b>	<b>12,1</b>	<b>87,1</b>	<b>584,3</b>	
<b>2 й завтрак</b>								
ПТ	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29	72,96	
ПТ	Пряник нежный	40	5,9	2,4	2,0	30,8	152,0	
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>16,79</b>	<b>3,35</b>	<b>2</b>	<b>48,09</b>	<b>224,96</b>	
	<b>Всего</b>			<b>24,44</b>	<b>14,1</b>	<b>135,22</b>	<b>809,29</b>	



Директор

*С.В. Жукова*



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильский М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Мананова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОБЗ

№ рец по сбор	Наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	4	5	6	
<b>Вариант 10</b>										
<b>Завтрак</b>										
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9	0,9	0,1	5,3			25,7	
488/2004 Л	Пшеница, тушеная в соусе с овощами №488	150	38,09	12,7	16,9	10,8			246,9	
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15	0,1	0,0	14,8			59,3	
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10	0,4	0,4	9,5			45,6	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5	3,7	0,3	24,3			114,8	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>77,09</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>64,7</b>			<b>492,3</b>	
<b>2-й завтрак</b>										
П.Т	Сок 0,2	1/200	10,89	0,95	0,00	17,29			72,96	
П.Т	Печенье топленое молоко	30	5,9	4,4	17,0	15,6			117,0	
	<b>Итого</b>		<b>16,79</b>	<b>5,3</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>			<b>189,96</b>	
	<b>Всего</b>	<b>230</b>		<b>23,1</b>	<b>34,65</b>	<b>97,63</b>			<b>682,26</b>	
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>235,1</b>	<b>340,4</b>	<b>1 189,2</b>			<b>7 847,0</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>			<b>23,508</b>	<b>34,043</b>	<b>118,922</b>			<b>784,701</b>	

