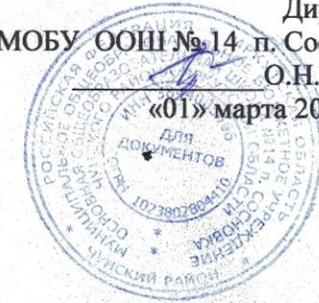


«Утверждаю»  
Директор  
МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка  
(О.Н.Бекер)  
«01» марта 2024 год



Примерное

Примерное

## 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для  
организаций питания детей **ОВЗ с 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием**

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Наименование сборника рецептов:** 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, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия / Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кащина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Перееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов 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 рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г. Продукция промышленного выпуска.

«Утверждаю»

День 1  
Сезон: Весна-Лето  
ОВЗ 7-11 лет

| № рецептуры, сборник   | Наименование Блюда                            | Вес блюда | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|--|---|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  |   |           |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                |                  |              |               |                         |
| № 161,- Пермь, 2011.   | Каша пшеничная молочная                       | 1/200/5   | 200            | 7,565            | 6,425        | 25,22         | 186,49                  |
| № 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            | 2,8              | 2,5          | 4,5           | 56,5                    |
| № 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.  | Бутерброды с джемом или повидлом              | 60        | 60,00          | 2,60             | 4,20         | 30,36         | 170,10                  |
| <b>Итого завтрак:</b>  |   |           | <b>560,00</b>  | <b>16,13</b>     | <b>15,80</b> | <b>75,98</b>  | <b>513,69</b>           |
| <b>Обед</b>  |   |           |                |                  |              |               |                         |
| №2,- 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.  | Салат витаминный                              | 60        | 60             | 0,66             | 1,06         | 6,36          | 45,8                    |
| №88, ДеЛи плюс, 2015   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/200/10  | 210            | 1,87             | 10,95        | 8,36          | 121,44                  |
| №372, 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. | Голубцы ленивые                               | 90        | 90             | 8,01             | 7,87         | 15,40         | 128,70                  |
| №426, 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. | Картофель отварной                            | 150       | 150            | 2,85             | 2,47         | 19,05         | 153,00                  |
| Пром. выпуск   | Сок яблочный                                  | 1/200     | 200,00         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                   |
| Пром. выпуск   | Апельсин                                      | 150,00    | 150,00         | 1,48             | 0,33         | 13,36         | 66,00                   |
| Пром. выпуск   | Хлеб ржаной                                   | 25        | 25,00          | 1,65             | 0,30         | 8,35          | 43,32                   |
| Пром. выпуск   | Хлеб пшеничный                                | 45,00     | 45,00          | 3,54             | 0,45         | 21,72         | 105,21                  |
| <b>Итого обед:</b>   |   |           | <b>930,00</b>  | <b>21,06</b>     | <b>23,43</b> | <b>112,80</b> | <b>748,27</b>           |
| <b>Итого за день:</b>  |   |           | <b>1490,00</b> | <b>37,19</b>     | <b>39,23</b> | <b>188,78</b> | <b>1261,96</b>          |

|                          | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50- 60% калорийности | (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | Калорийность (Ккал) | Пищевые вещества                                |  |  | Калорийность (Ккал) |
|--------------------------|-----------------|-------------|---|---------------------------|----------------------------------|---------------------|---|--|--|---------------------|
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | Белки   | Жиры   | Углеводы                                     |                     |
| Фактическое значение (%) | 513,69          | 748,27      | 1261,96                                       |                           |                                  |                     | Белки   | Жиры   | Углеводы                                     |                     |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | Пищевые вещества                                |  |  |                     |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | Белки   | Жиры   | Углеводы                                     |                     |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | НОРМА завтраки 20-25%                           | НОРМА обеды 30-35%                           | НОРМА обеды 30-35%                           |                     |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | 15,4-19,25                                      | 15,8-19,75                                   | 67-83,75                                     | 470-587,5           |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | НОРМА завтраки 20-25%                           | НОРМА обеды 30-35%                           | НОРМА обеды 30-35%                           |                     |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | 16,13   | 15,80  | 75,98  | 513,69              |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | 23,1-26,95                                      | 23,7-27,65                                   | 100,5-117,25                                 | 705-822,5           |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | Фактическое среднее значение за завтраки 20-25% | Фактическое среднее значение за обеды 30-35% | Фактическое среднее значение за обеды 30-35% |                     |
|                          |                 |             |   |                           |                                  |                     | 21,06   | 23,43  | 112,80                                       | 748,27              |

|                                 | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) |
|---------------------------------|------------|-----------|---------------|---------------------|
| Нормативное значение при 50-60% | 38,5-48,51 | 39,5-47,4 | 167,5-201     | 1175-1410           |
| Фактическое значение (%)        | 37,19      | 39,225    | 188,78        | 1261,96             |

День 2  
Сезон: Весна-Лето  
ОВЗ 7-11 лет

| № рецептуры, сборник  | Наименование Блюда                                      | Вес блюда | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|---|---|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|   |   |           |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| <b>Завтрак</b>  |   |           |                |                  |              |               |                         |
| № 14, ДеЛи плюс, 2011   | Масло порционно   | 10        | 10             | 0,08             | 4,25         | 3,13          | 88                      |
| №15, ДеЛи плюс, 2011.   | Сыр порционно   | 15,00     | 15,00          | 4,26             | 4,32         | 0,00          | 54,00                   |
| № 175, ДеЛи плюс, 2015  | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200,00    | 200,00         | 5,44             | 7,18         | 25,32         | 238,10                  |
| №376, ДеЛи плюс, 2011   | Чай с сахаром   | 200,00    | 200,00         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 50,00                   |
| Пром. выпуск  | Хлеб ржаной   | 40        | 40             | 2,31             | 0,48         | 13,36         | 69,32                   |
| Пром. выпуск  | Хлеб пшеничный  | 35,00     | 35,00          | 3,09             | 0,45         | 21,72         | 105,21                  |
|   | <b>Итого завтрак:</b>                                   |           | <b>500,00</b>  | <b>15,25</b>     | <b>16,70</b> | <b>78,53</b>  | <b>604,63</b>           |
| <b>Обед</b>   |   |           |                |                  |              |               |                         |
| № 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015  | Суп с макаронными изделиями и картофелем                | 250,00    | 250,00         | 2,56             | 5,27         | 21,90         | 109,00                  |
| № 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. ...   | Салат из свежих помидоров с луком                       | 100       | 100            | 1,13             | 6,18         | 4,72          | 79,1                    |
| № 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                 | 200,00    | 200,00         | 13,30            | 7,41         | 18,90         | 195,80                  |
| № 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.  | Напиток из плодов шиповника                             | 200,00    | 200,00         | 0,67             | 0,27         | 20,75         | 88,20                   |
| Пром. выпуск  | Хлеб ржаной   | 25        | 25,00          | 1,65             | 0,30         | 8,35          | 43,32                   |
| Пром. выпуск  | Хлеб пшеничный  | 60,00     | 60,00          | 4,73             | 0,60         | 28,97         | 140,28                  |
| Пром. выпуск  | Яблоко  | 150,00    | 150,00         | 0,66             | 0,66         | 16,17         | 74,25                   |
|   | <b>Итого обед:</b>                                      |           | <b>985,00</b>  | <b>24,70</b>     | <b>20,69</b> | <b>119,76</b> | <b>729,95</b>           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                   |           | <b>1485,00</b> | <b>39,95</b>     | <b>37,39</b> | <b>198,29</b> | <b>1334,58</b>          |

|                          | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50-60% калорийности | (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | Пищевые вещества                                |  |          | Калорийность (Ккал) | Калорийность (Ккал) |
|--------------------------|-----------------|-------------|--|---------------------------|----------------------------------|---|--|----------|---------------------|---------------------|
|                          |                 |             |  |                           |                                  | Белки   | Жиры   | Углеводы |                     |                     |
|                          | 470-587         | 705-822,5   | 1175-1410                                    |                           |                                  | Пищевые вещества                                |  |          |                     |                     |
| Фактическое значение (%) | 604,63          | 729,95      | 1334,58                                      |                           |                                  | Белки   | Жиры   | Углеводы |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | НОРМА завтраки 20-25%                           | НОРМА обеды 30-35%                           |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 15,4-19,25                                      | 23,1-26,95                                   |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 15,8-19,75                                      | 23,7-27,65                                   |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 67-83,75  | 100,5-117,25                                 |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 470-587,5                                       | 705-822,5                                    |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | Фактическое среднее значение за завтраки 20-25% | Фактическое среднее значение за обеды 30-35% |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 15,25   | 24,70  |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 16,70   | 20,69  |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 78,53   | 119,76                                       |          |                     |                     |
|                          |                 |             |  |                           |                                  | 604,63  | 729,95                                       |          |                     |                     |

|                                 | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) |
|---------------------------------|------------|-----------|---------------|---------------------|
| Нормативное значение при 50-60% | 38,5-48,51 | 39,5-47,4 | 167,5-201     | 1175-1410           |
| Фактическое значение (%)        | 39,95      | 37,39     | 198,29        | 1334,58             |

День 3

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 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                      | 1/30/10   | 40             | 1,88             | 5,99         | 11,91         | 108,8                   |
| № 223, ДеЛи плюс, 2015   | Запеканка из творога с молоком сгущённым                 | 1/170/30  | 200            | 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        | 60             | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 103,98                  |
|  | <b>Итого завтрак:</b>                                    |           | <b>500</b>     | <b>16,27</b>     | <b>18,61</b> | <b>70,55</b>  | <b>503,18</b>           |
|  | Обед   |           |                |                  |              |               |                         |
| № 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов                                  | 60,00     | 60,00          | 0,46             | 3,65         | 1,43          | 40,38                   |
| № 82, ДеЛи плюс, 2015  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                 | 1/200/10  | 210            | 1,7              | 4,9          | 13,08         | 87,7                    |
| № 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013  | Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная" | 1/170     | 170            | 14,45            | 14,96        | 12            | 251,73                  |
| Пром. выпуск   | Сок яблочный   | 1/200     | 200            | 1                | 0            | 20,2          | 84,8                    |
| Пром. выпуск   | Хлеб ржаной  | 25        | 25,00          | 1,65             | 0,30         | 8,35          | 43,32                   |
| Пром. выпуск   | Хлеб пшеничный   | 45,00     | 45,00          | 3,54             | 0,45         | 21,72         | 105,21                  |
| Пром. выпуск   | Банан  | 1/100     | 100            | 1,65             | 0,55         | 23,1          | 105,6                   |
|  | <b>Итого обед:</b>                                       |           | <b>810,00</b>  | <b>24,45</b>     | <b>24,81</b> | <b>99,88</b>  | <b>718,74</b>           |
|  | <b>Итого за день:</b>                                    |           | <b>1310,00</b> | <b>40,72</b>     | <b>43,42</b> | <b>170,43</b> | <b>1221,92</b>          |



День 5  
Сезон: Весна-Лето  
ОВЗ 7-11 лет

| № рецептуры, сборник  | Наименование Блюда             | Вес<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность |
|---|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|
|   |                                |              |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                            |
|   | <b>Завтрак</b>                 |              |              |                  |               |                |                            |
| Пром. выпуск  | Батон                          | 30           | 30           | 0,7              | 0,03          | 14,49          | 40,14                      |
| №15, ДеЛи плюс, 2011.   | Сыр порционно                  | 15,00        | 15,00        | 4,26             | 4,32          | 0,00           | 54,00                      |
| № 14, ДеЛи плюс, 2011   | Масло порционно                | 15           | 15           | 0,12             | 6,375         | 4,695          | 132                        |
| № 236, Сборник рецептов сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. К.: А.С.К., 2005. с. 100   | Суп молочный с крупой (гречка) | 200          | 200          | 5,97             | 5,48          | 17,08          | 141,6                      |
| № 495, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.  | Чай с молоком                  | 1/200        | 200          | 1,5              | 1,3           | 15,9           | 81                         |
| Пром. выпуск  | Хлеб пшеничный                 | 40,00        | 40,00        | 3,16             | 0,40          | 19,32          | 93,52                      |
| Пром. выпуск  | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.          | 1/100        | 100          | 2,8              | 2,5           | 4,5            | 56,5                       |
|   | <b>Итого завтрак:</b>          |              | <b>600</b>   | <b>18,51</b>     | <b>20,405</b> | <b>75,985</b>  | <b>598,76</b>              |
|   | <b>Обед</b>                    |              |              |                  |               |                |                            |
| № 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          | 60           | 60           | 0,81             | 3,63          | 1,28           | 40,32                      |
| № 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.   | Суп-лапша домашняя             | 1/200        | 200,00       | 4,48             | 6,09          | 9,54           | 111,00                     |
| №261/333, – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215  | Печень, тушенная в соусе       | 1/100        | 100          | 12,81            | 9,03          | 4,45           | 165                        |
| № 302, Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015   | Каша гречневая рассыпчатая     | 1/150        | 150          | 8,5              | 6,09          | 38,64          | 243,75                     |
| № 348, ДеЛи плюс, 2015  | Компот из чернослива           | 1/200        | 200,00       | 0,34             | 0,11          | 23,70          | 88,40                      |
| Пром. выпуск  | Хлеб ржаной                    | 25           | 25,00        | 1,65             | 0,30          | 8,35           | 43,32                      |
| Пром. выпуск  | Хлеб пшеничный                 | 45,00        | 45,00        | 3,54             | 0,45          | 21,72          | 105,21                     |
|   | <b>Итого обед:</b>             |              | <b>780</b>   | <b>32,13</b>     | <b>25,696</b> | <b>107,68</b>  | <b>797</b>                 |
|   | <b>Итого за день:</b>          |              | <b>1380</b>  | <b>50,64</b>     | <b>46,101</b> | <b>183,665</b> | <b>1395,76</b>             |

День 6

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

| № рецептуры, сборник  | Наименование Блюда                                  | Вес блюда | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность |
|---|---|-----------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|   |   |           |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |
| <b>Завтрак</b>  |   |           |             |                  |               |               |                         |
| № 161,- Пермь, 2011.  | Каша пшеничная молочная                             | 1/200/5   | 200         | 7,565            | 6,425         | 25,22         | 186,49                  |
| №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            | 60        | 60          | 9,45             | 1,18          | 17,83         | 120,00                  |
| Пром. выпуск  | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.                               | 1/100     | 100         | 2,8              | 2,5           | 4,5           | 56,5                    |
| <b>Итого завтрак:</b>   |   |           | <b>600</b>  | <b>28,055</b>    | <b>17,375</b> | <b>63,73</b>  | <b>526,59</b>           |
| <b>Обед</b>   |   |           |             |                  |               |               |                         |
| № 106,Сборник технических нормативов – 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. | Помидор свежий                                      | 60,00     | 60,00       | 1,10             | 0,12          | 2,28          | 14,40                   |
| № 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123   | Суп картофельный с бобовыми (горох)                 | 1/200     | 200         | 4,7              | 8,6           | 13            | 136                     |
| № 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236   | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным        | 90        | 90          | 11,77            | 14,07         | 1,15          | 258,75                  |
| № 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.   | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 1/150     | 150         | 3,08             | 4,83          | 27,29         | 125                     |
| Пром. выпуск  | Сок персиковый                                      | 1/200     | 200,00      | 0,60             | 0,20          | 30,40         | 125,80                  |
| Пром. выпуск  | Хлеб ржаной   | 25        | 25,00       | 1,65             | 0,30          | 8,35          | 43,32                   |
| Пром. выпуск  | Хлеб пшеничный                                      | 45,00     | 45,00       | 3,54             | 0,45          | 21,72         | 105,21                  |
| <b>Итого обед:</b>  |   |           | <b>770</b>  | <b>26,44</b>     | <b>28,57</b>  | <b>104,19</b> | <b>808,48</b>           |
| <b>Итого за день:</b>   |   |           | <b>1370</b> | <b>54,495</b>    | <b>45,945</b> | <b>167,92</b> | <b>1335,07</b>          |



День 8

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 7-11 лет

| № рецептуры, сборник   | Наименование Блюда                       | Вес<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|--|--|--------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|  |  |              |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |              |                  |              |               |                            |
| № 1, ДеЛи плюс, 2011   | Бутерброд: батон с маслом сливочным      | 1/45/15      | <b>60,00</b> | 2,82             | 8,90         | 17,86         | 163,20                     |
| № 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 164   | Каша молочная кукурузная жидкая          | 200          | 200          | 9,63             | 11,10        | 30,78         | 233,74                     |
| № 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                         |
| Пром. выпуск   | ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.                    | 1/100        | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                      |
| Пром. выпуск   | Хлеб пшеничный                           | 30           | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 70,14                      |
|  | <b>Итого завтрак:</b>                    |              | <b>590</b>   | <b>17,75</b>     | <b>22,82</b> | <b>82,83</b>  | <b>584,58</b>              |
| <b>Обед</b>  |  |              |              |                  |              |               |                            |
| № 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат из свежих помидоров и яблок        | 100,00       | 100,00       | 0,80             | 5,20         | 5,77          | 73,10                      |
| № 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 228          | 228          | 2,23             | 2,6          | 14,03         | 96,67                      |
| № 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.  | Рагу из птицы                            | 175          | 175          | 12,56            | 11,72        | 15,2          | 217                        |
| Пром. выпуск   | Сок яблочный                             | 1/200        | 200          | 1                | 0            | 20,2          | 84,8                       |
| Пром. выпуск   | Хлеб ржаной                              | 25           | 25,00        | 1,65             | 0,30         | 8,35          | 43,32                      |
| Пром. выпуск   | Хлеб пшеничный                           | 45,00        | 45,00        | 3,54             | 0,45         | 21,72         | 105,21                     |
| Пром. выпуск   | Банан                                    | 1/100        | <b>100</b>   | 1,65             | 0,55         | 23,1          | 105,6                      |
|  | <b>Итого обед:</b>                       |              | <b>873</b>   | <b>23,43</b>     | <b>20,82</b> | <b>108,37</b> | <b>725,7</b>               |
|  | <b>Итого за день:</b>                    |              | <b>1463</b>  | <b>41,18</b>     | <b>43,64</b> | <b>191,2</b>  | <b>1310,28</b>             |



День 10  
Сезон: Весна-Лето  
ОВЗ 7-11 лет

| № рецептуры, сборник   | Наименование Блюда                           | Вес блюда | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|--|--|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  |  |           |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| <b>Завтрак</b>   |  |           |                |                  |              |               |                         |
| № 4, ДеЛи плюс, 2015   | Бутерброд с отварными мясными продуктами     | 60        | 60             | 9,45             | 1,18         | 17,83         | 120,00                  |
| № 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            | 2,8              | 2,5          | 4,5           | 56,5                    |
| <b>Итого завтрак:</b>  |  |           | <b>560,00</b>  | <b>27,15</b>     | <b>18,17</b> | <b>73,77</b>  | <b>556,50</b>           |
| <b>Обед</b>  |  |           |                |                  |              |               |                         |
| №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                                | 60        | 60             | 0,48             | 0,06         | 1,5           | 8,4                     |
| № 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.  | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 220       | 220            | 5,6              | 14,6         | 4,09          | 160,1                   |
| № 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236   | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 90        | 90             | 11,77            | 14,07        | 1,15          | 258,75                  |
| № 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005   | Картофельное пюре                            | 150       | 150,00         | 3,15             | 7,95         | 22,05         | 112,50                  |
| Пром. выпуск   | Сок яблочный                                 | 1/200     | 200,00         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                   |
| Пром. выпуск   | Хлеб ржаной                                  | 25        | 25,00          | 1,65             | 0,30         | 8,35          | 43,32                   |
| Пром. выпуск   | Хлеб пшеничный                               | 45,00     | 45,00          | 3,54             | 0,45         | 21,72         | 105,21                  |
| <b>Итого обед:</b>   |  |           | <b>790,00</b>  | <b>27,19</b>     | <b>37,43</b> | <b>79,06</b>  | <b>773,08</b>           |
| <b>Итого за день:</b>  |  |           | <b>1350,00</b> | <b>54,34</b>     | <b>55,60</b> | <b>152,83</b> | <b>1329,58</b>          |

|                                 | завтрак 20-25 %  | обед 30-35 %  | Нормативное значение при 50-60% (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | Калорийность (Ккал) | Пищевые вещества  |                 |                  | Калорийность (Ккал)                                 |                   |                   |                |                  |
|---------------------------------|--|---------------|---|----------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|------------------|---|-------------------|-------------------|----------------|------------------|
|                                 |  |               |   |                                  |                     | Белки             | Жиры            | Углеводы         |   |                   |                   |                |                  |
|                                 | 470-587  | 705-822,5     | 1175-1410   |                                  |                     |                   |                 |                  |   |                   |                   |                |                  |
| <b>Фактическое значение (%)</b> | <b>556,50</b>  | <b>773,08</b> | <b>1329,58</b>  |                                  |                     |                   |                 |                  |   |                   |                   |                |                  |
|                                 | <b>НОРМА завтраки 20-25%</b>                           |               |   |                                  | <b>15,4-19,25</b>   | <b>15,8-19,75</b> | <b>67-83,75</b> | <b>470-587,5</b> | <b>НОРМА обеды 30-35%</b>                           | <b>23,1-26,95</b> | <b>23,7-27,65</b> | <b>100-105</b> | <b>705-822,5</b> |
|                                 | <b>Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%</b> |               |   |                                  | <b>27,15</b>        | <b>18,17</b>      | <b>73,77</b>    | <b>556,50</b>    | <b>Фактическое среднее значение за обеды 30-35%</b> | <b>27,19</b>      | <b>37,43</b>      | <b>##</b>      | <b>773,08</b>    |
|                                 | <b>НОРМА</b>   |               |   |                                  |                     |                   |                 |                  |   |                   |                   |                |                  |
|                                 | <b>Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%</b> |               |   |                                  | <b>27,15</b>        | <b>18,17</b>      | <b>73,77</b>    | <b>556,50</b>    |   |                   |                   |                |                  |
| <b>Фактическое значение (%)</b> | <b>54,34</b>   | <b>55,60</b>  | <b>152,83</b>   | <b>1329,58</b>                   |                     |                   |                 |                  |   |                   |                   |                |                  |

|  | Белки (гр)        | Жиры (гр)        | Углеводы (гр)    | Калорийность (Ккал) |
|--|-------------------|------------------|------------------|---------------------|
| <b>Нормативное значение при 50-60%</b> | <b>38,5-48,51</b> | <b>39,5-47,4</b> | <b>167,5-201</b> | <b>1175-1410</b>    |
| <b>Фактическое значение (%)</b>        | <b>54,34</b>      | <b>55,60</b>     | <b>152,83</b>    | <b>1329,58</b>      |

|   | Пищевые вещества  |              |                   |              |                     |               | Энергетическая<br>ценность | Энергетическая<br>ценность |
|---|-------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------------------|----------------------------|
|   | Белки             | Белки        | Жиры              | Жиры         | Углеводы            | Углеводы      |                            |                            |
| <b>НОРМА завтраки 20-25%</b>  | <b>15,4-19,25</b> | 15,4-19,25   | <b>15,8-19,75</b> | 15,8-19,75   | <b>67-83,75</b>     | 67-83,75      | <b>470-587,5</b>           | 470-587,5                  |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>        | 194,40            | <b>19,44</b> | 187,53            | <b>18,75</b> | 774,62              | <b>77,46</b>  | 5618,48                    | <b>561,85</b>              |
| <b>НОРМА обеды 30-35%</b>   | <b>23,1-26,95</b> | 23,1-26,95   | <b>23,7-27,65</b> | 23,7-27,65   | <b>100,5-117,25</b> | 100,5-117,25  | <b>705-822,5</b>           | 705-822,5                  |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>           | 252,57            | <b>25,26</b> | 253,42            | <b>25,34</b> | 1101,09             | <b>110,11</b> | 7721,45                    | <b>772,15</b>              |
| <b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%</b>                     | <b>38,5-48,51</b> | 38,5-48,51   | <b>39,5-47,4</b>  | 39,5-47,5    | <b>167,5-201</b>    | 167,5-201     | <b>1175-1410</b>           | 1175-1410                  |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i> | 446,97            | <b>44,70</b> | 440,95            | <b>44,09</b> | 1875,71             | <b>187,57</b> | 13339,93                   | <b>1333,99</b>             |
|   | 446,97            | <b>44,70</b> | 440,95            | <b>44,09</b> | 1875,71             | <b>187,57</b> | 13339,93                   | <b>1333,99</b>             |

| Блюдо   | Масса порций в граммах 7-11 лет(дни) |        |     |     |        |     |     |     |        |     | Среднее за 10 дней |       | норма    |
|---|--------------------------------------|--------|-----|-----|--------|-----|-----|-----|--------|-----|--------------------|-------|----------|
|   | 1                                    | 2      | 3   | 4   | 5      | 6   | 7   | 8   | 9      | 10  |                    |       |          |
| Каша, или овощное ,или мясное.  | 200                                  | 200,00 | 200 | 200 | 200    | 200 | 200 | 200 | 200    | 200 | 2000               | 200   | 150-200  |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)   | 60                                   | 60,00  | 60  | 60  | 60     | 60  | 60  | 100 | 60,00  | 60  | 640                | 64    | 60-100   |
| Первое блюдо  | 210,00                               | 200,00 | 210 | 200 | 200,00 | 200 | 210 | 0   | 200    | 210 | 1840               | 184   | 200-250  |
| Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)                                     | 0,00                                 | 0,00   | 0   | 90  | 100    | 90  | 100 | 0   | 100    | 90  | 570                | 57    | 90-120   |
| Гарнир  | 0,00                                 | 0,00   | 0   | 150 | 150    | 150 | 150 | 0   | 150    | 150 | 900                | 90    | 150-200  |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок | 150,00                               | 200,00 | 200 | 200 | 200    | 200 | 200 | 228 | 200,00 | 200 | 1978               | 197,8 | 180-200  |
| Фрукты  | 150,00                               | 150,00 | 100 | 150 | 0      | 0   | 150 | 100 | 150    | 0   | 950                | 95    | 92,5-111 |
| Хлеб пшеничный  | 65                                   | 105    | 45  | 65  | 115    | 45  | 81  | 120 | 50     | 81  | 772                | 77,2  | 75-90    |
| Хлеб ржаной   | 25                                   | 65     | 85  | 65  | 25     | 25  | 25  | 25  | 65     | 25  | 430                | 43    | 40-48    |
| сок   | 200                                  | 0      | 200 | 0   | 0      | 200 | 0   | 200 | 0      | 200 | 1000               | 100   | 100-120  |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

|  | Завтрак    | Обед         |
|--|------------|--------------|
| 1 день   | 560        | 930          |
| 2 день   | 500        | 870          |
| 3 день   | 500        | 810,00       |
| 4 день   | 500,00     | 920          |
| 5 день   | 600        | 780          |
| 6 день   | 600        | 770          |
| 7 день   | 540        | 900          |
| 8 день   | 590        | 833          |
| 9 день   | 530        | 915          |
| 10 день  | 560        | 790          |
| <b>Норма</b>   | <b>500</b> | <b>700</b>   |
| <b>Фактическое<br/>среднее значение<br/>за 10 дней</b> | <b>598</b> | <b>921,8</b> |

|  | завтрак | завтрак | завт<br>рак<br>20-25<br>% |
|--|---------|---------|---------------------------|
| Нормативное значение при 50-60% калорийности | 20-25   | 20-25   | 470-587                   |
| (2-х разовое питание) (%)                    |         |         |                           |
| Фактическое значение (%) за 10 дней          | 5618,48 | 561,85  | 561,85                    |

|                                     | Белки (гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) |
|-------------------------------------|------------|------------|-----------|
| Нормативное значение при 50-60%     | 38,5-48,51 | 38,5-48,51 | 39,5-47,4 |
| Фактическое значение (%) за 10 дней | 326,09     | 32,61      | 319,56    |

|         |         |                    |
|---------|---------|--------------------|
| обед    | обед    | обед<br>30-<br>35% |
| 30-35   | 30-35   | 705-822,5          |
| 7721,45 | 772,145 | 772,145            |

|           |               |               |                     |
|-----------|---------------|---------------|---------------------|
| Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) |
| 39,5-47,4 | 167,5-201     | 167,5-201     | 1175-1410           |
| 31,96     | 1275,71       | 127,57        | 9332,07             |

|                            |
|----------------------------|
| <b>Калорийность (Ккал)</b> |
| <b>1175-1410</b>           |
| <b>933,21</b>              |