

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «СШ № 5»

Индивидуальный предприниматель  
Королева Нина Ивановна

Дубровин А.В.

Королева Н.И.

«15» января 2024г.

«15» января 2024г.



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с ограниченными

возможностями здоровья, детей-инвалидов в

образовательных учреждениях для возрастных групп

с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше на осеннее-зимний сезон

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>445</b>	<b>4,47</b>	<b>2,49</b>	<b>39,18</b>	<b>198,6</b>		

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: вторник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Каша вязкая молочная манная	150/5	4,58	8,04	24,29	188	181	2015
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,45</b>	<b>8,36</b>	<b>50,99</b>	<b>303,4</b>		

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: среда</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>4,87</b>	<b>4,35</b>	<b>52,81</b>	<b>274,8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: четверг</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	3,8	14,8	112	120	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>395</b>	<b>7,27</b>	<b>4,12</b>	<b>44,28</b>	<b>242</b>		

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150/5	8,07	8,71	45,4	291	173	2015
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>9,03</b>	<b>72,1</b>	<b>406,14</b>		

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>4,87</b>	<b>4,35</b>	<b>52,81</b>	<b>274,8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: вторник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,6	94,4	103	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>445</b>	<b>5,02</b>	<b>2,59</b>	<b>33,08</b>	<b>224,4</b>		

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: среда</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Каша пшённая вязкая молочная	150/5	4,26	3,96	28,08	165	182	2016
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,13</b>	<b>4,28</b>	<b>54,78</b>	<b>280,14</b>		

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: четверг</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>452</b>	<b>7,32</b>	<b>4,54</b>	<b>42,91</b>	<b>250,6</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: пятница</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Макаронник	130	5,16	7,66	33,48	224	207	2015
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>5,23</b>	<b>7,68</b>	<b>48,48</b>	<b>284</b>		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

Дети с 7 до 11 лет

*(Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов)*

День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	445	4,47	2,49	39,18	198,6
2	400	7,45	8,36	50,99	303,4
3	430	4,87	4,35	52,81	274,8
4	395	7,27	4,12	44,28	242
5	400	10,9	9,03	72,1	406,14
6	430	4,87	4,35	52,81	274,8
7	445	5,02	2,59	33,08	224,4
8	400	7,13	4,28	54,78	280,14
9	452	7,32	4,54	42,91	250,6
10	345	5,23	7,68	48,48	284
Итого за весь период	4 142	64,53	51,79	491,42	2738,88
Среднее значение за период	414,2	6,45	5,18	49,14	273,88

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Сборник технических нормативов

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Сборник технических нормативов.

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640с./

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,71	12,1	85,8	101	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>495</b>	<b>4,87</b>	<b>3,03</b>	<b>41,58</b>	<b>215,8</b>		

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: вторник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,11	10,72	32,38	251	181	2015
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>450</b>	<b>8,98</b>	<b>11,04</b>	<b>59,08</b>	<b>366,14</b>		

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: среда</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>5,26</b>	<b>5,34</b>	<b>54,39</b>	<b>292,75</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: четверг</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,9	5,1	19,7	149	120	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>450</b>	<b>8,77</b>	<b>5,42</b>	<b>34,18</b>	<b>279</b>		

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	10,67	11,52	60,04	384	173	2015
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>450</b>	<b>13,54</b>	<b>11,84</b>	<b>86,74</b>	<b>499,14</b>		

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>5,26</b>	<b>5,34</b>	<b>54,39</b>	<b>292,75</b>		

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: вторник</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17	118,3	103	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>495</b>	<b>5,56</b>	<b>3,16</b>	<b>46,48</b>	<b>248,3</b>		

Возрастной категории: дети с 12 и старше    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: среда</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Каша пшённая вязкая молочная	200/5	5,67	5,28	37,44	220	182	2016
Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>450</b>	<b>8,54</b>	<b>5,6</b>	<b>64,14</b>	<b>335,14</b>		

Возрастной категории: дети с 12 и старше    Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая    День: четверг</i>							
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,5	102	2015
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>502</b>	<b>8,42</b>	<b>5,59</b>	<b>46,22</b>	<b>280,5</b>		



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 12 и старше Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов</i>								
	Макаронник	150	5,96	8,84	38,63	258	207	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>365</b>	<b>6,03</b>	<b>8,86</b>	<b>53,63</b>	<b>318</b>		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности

дети с 12 лет и старше

*(Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов)*

День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	495	4,87	3,03	41,58	215,8
2	450	8,98	11,04	59,08	366,14
3	480	5,26	5,34	54,39	292,75
4	450	8,77	5,42	34,18	279
5	450	13,54	11,84	86,74	499,14
6	480	5,26	5,34	54,39	292,75
7	495	5,56	3,16	46,48	248,3
8	450	8,54	5,6	64,14	335,14
9	502	8,42	5,59	46,22	280,5
10	365	6,03	8,86	53,63	318
Итого за весь период	4 617	75,23	65,22	543,61	3 142,38
Среднее значение за период	461,7	7,52	6,52	54,36	314,23

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Сборник технических нормативов

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Сборник технических нормативов.

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640с./