Общество с огранниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»
618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МБОУ «С(К)ОШ»
ул. 20л. Победы,138
ул. Коммунистическая,1

_____ О.М.Васильева

«___» _____ 2026 год

Утверждаю:
Директор ООО
«Комбинат школьного питания»

_____ В.К.Ферулева

«01» 09 2026 год

Примерное 10-и дневное план-меню для организации обедов учащихся в возрасте от 7 до 12 лет и от 12 лет и старше. на 2026-2027год.

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (част 1, часть 2, год издания 2001);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии условий для приготовления холодных закусок производится замена блюда- овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Каши молочные, омлеты, запеканки							
Каша молочная «Дружба» с маслом 102 (2008)	Каша гречневая молочная с маслом	104 (2008)	205/250	8	8,3	35,2	246,7
	Каша ячневая молочная с маслом	114 (2008)	205/250	7,2	6,7	40	247
	Каша геркулесовая молочная с маслом	109 (2008)	205/250	6,4	6,71	25,53	207,7
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	205/250	5,12	6,7	32,6	210,13
	Каша пшенная молочная с маслом	112 (2008)	205/250	6,1	7,3	34,6	229
	Каша манная молочная с маслом	106 (2008)	205/250	6,5	7,1	38,8	245
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	108 (2008)	205/250	7,44	8,1	35,28	244
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	150/200	14	21,7	3,66	265,6
	Яйца вареные	139 (2008)	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Запеканка рисовая с творогом 144(2008)	Запеканка Королевская	ТТК 1	150/200	9,53	12,54	27,05	259
	Запеканка из творога	141 (2008)	150/200	29,22	12,11	29,1	342,23
	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150/200	17,4	10,13	24,0	256,2
	Лапшевник с творогом и соусом	149 (2008)	150/200	15,7	7,1	40,5	286,0
	Запеканка морковная с творогом	42 (2008)	150/200	15,97	10,82	34,69	399,16
	Творожник	ттк	150/200	14,57	11,19	46,96	346,83
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200/250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200/250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200/250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200/250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200/250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200/250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200/250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200/250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200/250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	200/250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп -пюре Гороховый	Суп картофельный с макаронными изделиями	86 (2008)	200/250	3	3	21,8	124,13
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200/250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200/250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200/250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200/250	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Картофель тушеный с курой ТТК 102	Котлеты, биточки, шницели из кур	209 (2008)	90/100	18,23	20,73	8,44	293,3
	Шницель «Нежный»	Ттк 79	90/100	35,21	40,78	2,38	517,55
	Колбаски «Могилевские»	ТТК	90/100	16,49	21,24	9,24	294,61
	Биточек из говядины	199 (2008)	90/100	24,94	24,9	7,07	351,8

Гуляш из говядины №180 (2008)	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90/100	18,36	20,86	12,48	311,19
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90/100	15,26	14,23	7,7	219,7
Колбаски «Здоровье» ТТК	Рулет «Аппетитный»	ТТК83	90/100	19,27	25	16,56	368,17
	Котлета «Нежная»	ТТК	90/100	15,71	17,48	15,14	280,6
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/30 100/40	12,22	18,07	12,7	261,92
Колбаска рыбная по Уральски ТТК 135	Тефтели рыбные	174 (2008)	90/100	12,79	7,83	13,09	173
	Котлета или биточек рыбный	161 (2008)	90/100	9,14	187	7,9	115,44
	Котлетыа «Любительская»	162 (2008)	90/100	14,14	9,57	9,14	187
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150/180	3,8	8,44	32,7	220,15
	Капуста тушенная	235 (2008)	150/180	4,72	5,81	24,2	156,9
	Рагу из овощей	92 (2008)	150/180	3,3	13,1	19,8	209,81
	Картофель тушеный с овощами	ТТК	150/180	4,62	5,54	23,16	174,72
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150/180	6,46	7,08	41,1	253,9
Каша гречневая вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	150/180	4,46	6,54	45,32	258,1
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150/180	4,32	6,3	46,44	259,2
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150/180	10,48	6,52	54	316,6
	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150/180	5,4	6,12	26,3	181,8
	Каша перловая вязкая	464 (1994)	150/180	3,44	4,41	23,63	147,98
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180/200	0,06	0,01	13,77	55,46
	Чай с молоком	296 (2008)	180/200	1,26	1,44	15,61	80,39
Напиток витаминизированный "Витошка»	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180/200	0,3	-	20,4	82,78
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274 (2008)	180/200	1,22	-	26,12	104,57
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180/200	0,5	-	25,1	102,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180/200	0,23	-	22,82	93,66
	Компот из свежих плодов или ягод	282 (2008)					
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180/200	2,5	2,87	17,74	106,82
	Чай с молоком	296 (2008)	180/200	1,26	1,44	15,66	80,34
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180/200	5,03	5,74	8,44	105,6
Салаты:							
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	60/100	1,08	10,20	6,32	121,4
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	60/100	2,22	11,02	3,40	121,74
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60/100	5,9	25,1	30,4	124,2
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно	Таб.24	60/100	0,36	0,12	1,56	7,2

	(подгарнировка)	(1996)					
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,38	0,4	0,84	9,35
Салат из свежих огурцов 16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60/100	0,72	10,06	2,48	103,46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60/100	1	10,16	4,6	113,92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60/100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,36	0,12	1,56	7,2

1-4классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**1день**					
ттк	Каша пшеничная молочная	200	4,98	6,40	32,40	215,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	4,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	9,18	2,94	180,60
	Итого:	**500**	**15,44**	**20,39**	**66,27**	**592,11**
Обед						
121	Икра кабачковая	60	0,48	0,06	1,02	7,80
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	90	6,86	8,53	3,69	113,62
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**770**	**23,80**	**19,75**	**132,21**	**793,91**
	Итого:		**39,24**	**40,14**	**198,48**	**1386,02**
Завтрак	**2день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	150	12,11	14,17	65,05	336,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
100	Батон	30	0,32	0,79	22,65	105,00
	Выпечка / конд.изд	70	3,86	0,18	1,94	60,60
	Итого:	**500**	**21,33**	**21,74**	**123,75**	**717,47**
Обед						
246	Огурцы / помидоры свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	20,76	19,17	21,24	339,72
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**26,91**	**24,85**	**75,29**	**630,64**
	Итого:		**44,50**	**44,19**	**201,06**	**1346,98**
Завтрак	**3 день**					
ттк	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,00	5,90	21,36	158,54
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	2,86	1,18	12,94	180,60
	Итого:	**505**	**13,44**	**13,69**	**78,05**	**616,01**
Обед						
246	Огурцы / помидоры свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
37	Борщ из свежей капустой с картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11
136	Бифштекс школьный паровой	90	13,18	15,48	6,70	218,84
464	Каша гречневая вязкая	150	5,22	5,31	22,77	175,95
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,20	13,20	60,41
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**730**	**25,98**	**28,05**	**92,66**	**739,22**
	Итого:		**38,66**	**41,70**	**173,98**	**1368,32**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**4день**					
109	Каша геркулесовая молочная	205	6,42	7,16	21,48	178,04
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	3,48	4,50	18,90	146,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**505**	**17,12**	**16,63**	**65,79**	**497,64**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
163	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,05	13,11	96,60
460	Котлета куриная	90	10,98	12,42	38,16	220,42
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**21,46**	**22,09**	**136,33**	**742,39**
	Итого:		**41,52**	**39,93**	**199,54**	**1281,64**
Завтрак	**5 день**					
114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,11	6,20	34,10	219,99
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	7,18	1,12	170,60
	Итого:	**505**	**13,25**	**14,19**	**65,95**	**587,71**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
41	Рассольник Домашний или Ленинградский	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк	Котлета рыбная	90	14,46	8,08	18,90	138,15
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**27,67**	**26,06**	**128,12**	**733,28**
	Итого:		**40,92**	**40,18**	**194,07**	**1329,86**
Завтрак	**6 день**					
ттк	Каша манная молочная с маслом	205	5,32	10,70	20,40	200,78
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	2,11	3,18	17,94	163,60
	Итого:	**505**	**13,07**	**20,49**	**78,79**	**628,27**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
47	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,83	2,86	21,76	124,09
416	Биточек из говядины	90	16,86	11,53	3,69	113,62
224	Рис отварной	150	4,66	6,10	48,33	270,22
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**28,83**	**21,11**	**119,32**	**712,59**
	Итого:		**41,90**	**41,60**	**198,11**	**1340,86**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**7день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	150	12,11	14,17	45,05	406,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00
	Выпечка / конд.изд	70	0,4	1,18	12,94	62,60
	Итого:	**500**	**14,77**	**18,82**	**104,13**	**698,17**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79
ттк35	Тефтели Нежные	90	19,27	13,43	7,57	200,32
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из св. яблок	180	0,72	0,72	18,93	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**700**	**31,43**	**24,73**	**97,72**	**702,86**
	Итого:		**46,20**	**43,55**	**201,85**	**1401,03**
Завтрак	**8 день**					
115	Каша ячневая молочная с маслом	205	9,17	8,46	50,15	313,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	20,94	132,60
	Итого:	**505**	**19,63**	**15,45**	**102,02**	**641,24**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
51	Суп крестьянский с крупой	200	2,31	7,74	15,43	140,59
324	Шницель рыбный (минтай)	90	9,32	1,74	6,11	77,34
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**19,81**	**16,16**	**98,38**	**663,46**
	Итого:		**39,56**	**31,61**	**200,40**	**1304,70**
Завтрак	**9 день**					
109	Каша геркулесовая молочная	205	8,03	11,28	32,33	263,02
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**505**	**21,32**	**22,85**	**89,46**	**663,95**
Обед						
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,80
37	Борщ из свежей капустой с картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11
11(для школ)	Колбаски "Могилевские"	90	9,84	7,95	0,96	114,80
464	Каша гречневая вязкая	150	5,22	5,31	22,77	175,95
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**21,64**	**20,58**	**79,15**	**603,63**
	Итого:		**42,96**	**43,43**	**168,61**	**1267,58**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**10 день**					
112	Каша пшенная молочная с маслом	205	7,66	9,22	41,49	288,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	2,86	4,18	12,94	180,60
	Итого:	**505**	**13,86**	**14,21**	**81,86**	**652,84**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
42	Рассольник "Ленинградский"	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета"Аппетитная "	90	10,35	6,64	4,75	120,02
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**26,78**	**24,91**	**124,39**	**723,19**
	Итого:		**40,64**	**39,12**	**206,25**	**1376,03**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	500	15,44	20,39	66,27	592,11
	Обед	770	23,80	19,75	132,21	793,91
2 день	Завтрак	500	21,33	21,74	123,75	717,47
	Обед	720	26,91	24,85	75,29	630,64
3 день	Завтрак	505	13,44	13,69	78,05	616,01
	Обед	730	25,98	28,05	92,66	739,22
4 день	Завтрак	505	17,12	16,63	65,79	497,64
	Обед	720	21,46	22,09	136,33	742,39
5 день	Завтрак	505	13,25	14,19	65,95	587,71
	Обед	720	27,67	26,06	128,12	733,28
6 день	Завтрак	505	13,07	20,49	78,79	628,27
	Обед	720	28,83	21,11	119,32	712,59
7 день	Завтрак	500	14,77	18,82	104,13	698,17
	Обед	700	31,43	24,73	97,72	702,86
8 день	Завтрак	505	19,63	15,45	102,02	641,24
	Обед	720	19,81	16,16	98,38	663,46
9 день	Завтрак	505	21,32	22,85	89,46	663,95
	Обед	720	21,64	20,58	79,15	603,63
10 день	Завтрак	505	13,86	14,21	81,86	652,84
	Обед	720	26,78	24,91	124,39	723,19
Итого:			**41,16**	**40,80**	**194,51**	**1338,11**

Примерное 10дн. меню для учащихся ОВЗ старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**1 день**					
ттк	Каша пшеничная молочная	250	6,22	10,00	40,50	269,96
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	4,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	9,18	2,94	180,60
	Итого:	**550**	**16,68**	**23,99**	**74,37**	**646,10**
Обед						
121	икра кабачковая	100	0,80	0,10	2,30	13,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	3,34	5,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	126,25
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,17	0,00	17,09	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	0,88	32,72	152,60
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,45	158,00
	Итого:	**850**	**28,55**	**22,09**	**145,67**	**870,94**
	Итого:		**45,23**	**46,08**	**220,04**	**1517,04**
Завтрак	**2 день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	11,11	13,17	65,05	436,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
269	Какао с молоком	200	2,97	3,10	18,20	113,40
100	Батон	30	0,32	0,79	22,65	105,00
	Выпечка / конд.изд	70	0,6	0,18	1,94	58,60
	Итого:	**550**	**16,27**	**19,91**	**116,00**	**774,95**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,67	13,06	14,51	186,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	22,37	54,78	396,34
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**830**	**37,99**	**35,91**	**103,42**	**740,73**
	Итого:		**54,26**	**55,82**	**219,42**	**1515,68**
Завтрак	**3 день**					
102	Каша молочная "Дружба"	250	6,25	7,37	26,70	198,17
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	5,86	3,18	12,94	185,60
	Итого:	**550**	**17,69**	**17,16**	**83,39**	**660,64**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	2,90	6,66	30,81	211,11
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	175,95
Ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,07**	**29,97**	**112,01**	**848,19**
	Итого:		**45,76**	**47,13**	**195,40**	**1508,83**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**4 день**					
109	Каша геркулесовая молочная	250	8,03	12,95	26,85	222,55
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	3,48	4,50	18,90	146,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**550**	**18,73**	**22,42**	**71,16**	**542,15**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**860**	**25,93**	**23,42**	**131,63**	**838,42**
	Итого:		**44,66**	**45,84**	**202,79**	**1380,57**
Завтрак	**5 день**					
ттк	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,38	7,75	42,62	274,98
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	8,18	3,12	142,60
	Итого:	**550**	**14,52**	**16,74**	**76,47**	**614,70**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
42	Рассольник домашний или "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 135	Котлета рыбная	100	16,07	9,98	21,00	153,50
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**30,53**	**29,31**	**136,69**	**746,27**
	Итого:		**45,05**	**46,05**	**213,16**	**1360,97**
Завтрак	**6 день**					
ттк	Каша манная молочная с маслом	250	6,65	13,37	25,50	250,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	11,11	7,18	10,94	163,60
	Итого:	**550**	**23,40**	**27,16**	**76,89**	**678,46**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
416	Котлета из говядины	100	7,62	8,37	4,10	126,25
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**850**	**22,21**	**18,88**	**134,78**	**810,95**
	Итого:		**45,61**	**46,04**	**211,67**	**1489,41**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**7 день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	56,05	436,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00
	Выпечка / конд.изд	70	2,4	3,18	6,94	62,60
	Итого:	**550**	**16,77**	**20,82**	**109,13**	**728,17**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
ттк35	Тефтели Нежные	100	13,64	14,93	8,41	222,58
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из св. яблок	180	0,72	0,72	18,93	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**860**	**29,42**	**26,75**	**120,30**	**834,45**
	Итого:		**46,19**	**47,57**	**229,43**	**1562,62**
Завтрак	**8 день**					
115	Каша ячневая молочная	250	9,17	8,46	50,15	313,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	8,18	20,94	132,60
	Итого:	**550**	**19,63**	**20,45**	**102,02**	**641,24**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
51	Суп крестьянский с крупой	250	4,31	8,74	25,43	220,59
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	168,30
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**27,88**	**27,64**	**117,88**	**834,06**
	Итого:		**47,51**	**48,09**	**219,90**	**1475,30**
Завтрак	**9 день**					
109	Каша геркулесовая молочная	250	8,03	12,95	26,85	222,55
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**550**	**21,32**	**24,52**	**83,98**	**623,48**
Обед						
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
11(для школ)	Колбаски" Могилевские"	100	10,93	8,84	1,07	127,56
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**850**	**24,44**	**23,09**	**118,73**	**785,99**
	Итого:		**45,76**	**47,61**	**202,71**	**1409,47**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**10 день**					
112	Каша пшенная молочная с маслом	250	7,55	7,85	28,45	214,65
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	3,86	12,18	11,94	132,60
	Итого:	**550**	**14,69**	**20,84**	**81,12**	**544,37**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная "	100	11,50	7,38	5,28	137,36
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**870**	**30,55**	**26,07**	**143,95**	**833,45**
	Итого:		**45,24**	**46,91**	**225,07**	**1377,82**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	**550**	**16,68**	**23,99**	**74,37**	**646,10**
	Обед	**850**	**28,55**	**22,09**	**145,67**	**870,94**
2 день	Завтрак	**550**	**16,27**	**19,91**	**116,00**	**774,95**
	Обед	**830**	**37,99**	**35,91**	**103,42**	**740,73**
3 день	Завтрак	**550**	**17,69**	**17,16**	**83,39**	**660,64**
	Обед	**850**	**28,07**	**29,97**	**112,01**	**848,19**
4 день	Завтрак	**550**	**18,73**	**22,42**	**71,16**	**542,15**
	Обед	**860**	**25,93**	**23,42**	**131,63**	**838,42**
5 день	Завтрак	**550**	**14,52**	**16,74**	**76,47**	**614,7**
	Обед	**850**	**30,53**	**29,31**	**136,69**	**746,271**
6 день	Завтрак	**550**	**23,4**	**27,16**	**76,89**	**678,46**
	Обед	**850**	**22,21**	**18,88**	**134,78**	**810,95**
7 день	Завтрак	**550**	**16,77**	**20,82**	**109,13**	**728,17**
	Обед	**860**	**29,42**	**26,75**	**120,30**	**834,45**
8 день	Завтрак	**550**	**19,63**	**20,45**	**102,02**	**641,24**
	Обед	**850**	**27,88**	**27,64**	**117,88**	**834,061**
9 день	Завтрак	**550**	**21,32**	**24,52**	**83,98**	**623,48**
	Обед	**850**	**24,44**	**23,09**	**118,73**	**785,99**
10 день	Завтрак	**550**	**14,69**	**20,84**	**81,12**	**544,37**
	Обед	**870**	**30,55**	**26,07**	**143,95**	**833,45**
Итого:			**46,73**	**47,76**	**213,38**	**1459,10**