

«СОГЛАСОВАНО»



«11» 09 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.



«01» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

с ограниченными возможностями здоровья

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

[Empty rectangular box for additional information]

в период осень-зима 2024-2025 гг.

(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025Г.
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	19,56	27,63	89,47	737,89	0,82	3,57	55,267	95,04	17,339	7,813		
	Дополнительное питание													
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9		
1080	Компот из изюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	30,48	34,77	177,53	1166,03	0,97	27,6	139,177	217,32	59,069	9,713		

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	585	23,86	11,63	88,1	545,18	0,151	3,148	34,641	221,726	99,56	3,328		
	Дополнительное питание													
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32		
1072	Компот из свежих яблок	200	0,16	16	27,88	109,76	0,02	4	14,86	4,4	5,32	0,96		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	35,06	35,67	170,2	949,96	0,231	31,028	110,461	275,086	128,88	5,608		

Неделя: первая

ЗАВТРАК

День: 3 - среда

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17	
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684	
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	21,04	14,76	85,97	610,48	0,134	6,42	58,7	205,868	91,948	2,754	
Дополнительное питание													
113	Суп лапша домашняя	250	3,94	10,12	25,68	135,06	0	1,8	19,77	6,96	4,53	0,18	
1081	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	27,2	103,6	0	0	18,6	0,02	4	0,06	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	29,7	25,36	168,37	990,14	0,134	8,22	97,07	212,848	100,478	2,994	

Неделя: первая

ЗАВТРАК

День: 4 - четверг

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	585	23,75	17,87	81,51	563,68	0,297	33,512	78,889	218,064	102,534	3,764	
Дополнительное питание													
134	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08	
1203	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,7	0	2,5	14,08	2,76	4,32	0,62	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	31,14	30,93	169,47	1030,82	0,417	56,172	134,999	279,474	131,634	5,464	

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	590	23,11	22,03	90,01	691,16	0,631	3,438	37,941	155,286	28,28	3,168		
Дополнительное питание														
142	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93		
1080	Компот из изюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1175	31,23	30,45	176,27	1101,2	0,781	40,218	137,871	243,006	65,72	5,098		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	1105	31,522	31,436	172,368	1047,63	0,5066	32,6476	123,9156	245,5468	97,1562	5,7754		

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe		
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	590	22,3	16,6	91,55	643,96	0,153	4,75	56,211	228,164	104,448	3,066		
Дополнительное питание														
144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06		
1203	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,7	0	2,5	14,08	2,76	4,32	0,62		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	33,42	28,52	173,71	1075,22	0,393	25,73	176,371	230,924	108,768	6,746		

ЗАВТРАК

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	555	21,07	21,76	83,32	637,15	0,512	1,588	34,21	136,78	25,11	2,686		
Дополнительное питание														
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32		
1081	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	27,2	103,6	0	0	18,6	0,02	4	0,06		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	32,27	29,8	164,74	1035,77	0,572	25,468	113,77	185,76	53,11	4,066		

Неделя: вторник

ЗАВТРАК

День: 3 - среда

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминные (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023						
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			560	21,64	15,81	90,74	621,75	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093					
Дополнительное питание																		
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
1072	Компот из свежих яблок	200	0,16	16	27,88	109,76	0,02	4	14,86	4,4	5,32	0,96						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1080	29,09	44,77	180,18	1095,95	0,6	30,58	116,467	171,7	87,109	10,133					

Неделя: вторник

ЗАВТРАК

День: 4 - четверг

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминные (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0						
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422						
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102						
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			585	20,98	18,76	88,89	614,13	0,207	32,182	68,649	91,524	38,854	2,384					
Дополнительное питание																		
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9						
1201	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	96,4	0	6,4	16,76	3,52	4,06	0,18						
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1095	31,12	25,72	165,29	997,31	0,297	62,612	134,099	176,044	69,164	3,464					

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецепту	Примем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	590	23,11	22,03	90,01	691,16	0,171	4,768	38,031	173,786	77,88	3,318		
Дополнительное питание														
142	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
1080	Компот из изюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1110	31,23	30,45	176,27	1101,2	0,321	41,548	137,961	261,506	115,32	5,248		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	1092	31,426	31,852	172,038	1061,09	0,4366	37,1876	135,7336	205,1868	86,6942	5,9314		

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

* Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, Детских домов, Детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-

95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.