

«СОГЛАСОВАНО»



«01» 09 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. 

«01» сентября 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

детей-инвалидов

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2024-2025 гг.

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.**  
 Детей-инвалидов  
 (возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	1,065	4,755	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	2,64	0,9	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	0	0	0	
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>520</b>	<b>17,68</b>	<b>25,73</b>	<b>83,59</b>	<b>684,06</b>	<b>0,7</b>	<b>3,42</b>	<b>48,535</b>	<b>85,65</b>	<b>15,725</b>	<b>6,455</b>	<b>6,455</b>	
	<b>Дополнительное питание</b>													
154	Суп крестьянский с крупой	200	4,52	5,38	18,7	121,48	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775	0,775	
1080	Компот из изюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1080</b>	<b>27,68</b>	<b>31,79</b>	<b>167,91</b>	<b>1087,9</b>	<b>0,835</b>	<b>23,42</b>	<b>115,255</b>	<b>184,83</b>	<b>49,28</b>	<b>8,23</b>	<b>8,23</b>	

Неделя: первая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
886	Кнели из кур с рисом	90	10,77	8,78	6,23	141,94	0,063	1,539	8,856	158,022	77,562	1,287	1,287	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78	0,78	
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	0,102	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2	0,2	
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>545</b>	<b>21,46</b>	<b>11,77</b>	<b>82,92</b>	<b>518,43</b>	<b>0,132</b>	<b>2,974</b>	<b>32,517</b>	<b>197,028</b>	<b>89,322</b>	<b>2,369</b>	<b>2,369</b>	
	<b>Дополнительное питание</b>													
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5,4	6,3	20,58	128,35	0,05	19,9	50,8	40,8	20	1,1	1,1	
1072	Компот из свежих яблок	200	0,16	16	27,88	109,76	0,02	4	14,86	4,4	5,32	0,96	0,96	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1115</b>	<b>31,58</b>	<b>34,55</b>	<b>160,9</b>	<b>897,54</b>	<b>0,202</b>	<b>26,874</b>	<b>98,177</b>	<b>242,228</b>	<b>114,642</b>	<b>4,429</b>	<b>4,429</b>	



Неделя: первая  
День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe		
520	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром	200/14/12	10,24	15,2	37,9	331,62	0,06	0,6	129,98	156,14	36,64	0,62		
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		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	506	14,98	16,94	83,9	551,1	0,06	2,7	146,56	157,24	39,28	1,52		
Дополнительное питание														
113	Суп лапша Домашняя	200	3,28	8,43	21,4	112,55	0	1,5	16,475	5,8	3,775	0,15		
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		
	Свежий фрукт	100												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1066	22,98	25,85	162,02	908,25	0,06	4,2	181,635	163,06	47,055	1,73		

**ЗАВТРАК**

Неделя: первая  
День: 4 - четверг

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe		
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	158,41	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
362	Пюре картофельное	150	3,27	4,92	21,83	145,06	0,165	25,635	41,415	73,515	29,145	1,185		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	515	21,23	16,48	75,78	521,23	0,246	26,932	66,102	187,401	88,695	2,627		
Дополнительное питание														
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,28	10,4	26,7	186,2	0,1	16,8	35,025	48,875	20,65	0,9		
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		
	Свежий фрукт	100												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1085	28,17	27,46	158,4	951,13	0,346	46,232	115,207	239,036	113,665	4,147		

Неделя: первая

День: 5 - пятница

## ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe		
795	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78		
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 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		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	139	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>21,13</b>	<b>84,65</b>	<b>629,99</b>	<b>0,564</b>	<b>3,435</b>	<b>35,687</b>	<b>137,342</b>	<b>25,23</b>	<b>2,889</b>		
	Дополнительное питание													
142	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,2	6,45	17,2	118,56	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775		
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	0,066	0	12	39	8,4	0,66		
	Свежий фрукт	100												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1120</b>	<b>28,48</b>	<b>28,26</b>	<b>167,47</b>	<b>1030,91</b>	<b>0,765</b>	<b>23,435</b>	<b>114,407</b>	<b>275,522</b>	<b>67,185</b>	<b>5,324</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>1093,2</b>	<b>27,778</b>	<b>29,582</b>	<b>163,34</b>	<b>975,146</b>	<b>0,4416</b>	<b>24,8322</b>	<b>124,9362</b>	<b>220,9352</b>	<b>78,3654</b>	<b>4,772</b>		



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.**  
 Детей-инвалидов  
 (возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
880	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242						
304	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57						
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 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						
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>550</b>	<b>20,22</b>	<b>15,94</b>	<b>85,96</b>	<b>601,66</b>	<b>0,135</b>	<b>4,617</b>	<b>50,918</b>	<b>199,307</b>	<b>92,01</b>	<b>2,814</b>						
			<b>Дополнительное питание</b>															
144	Суп картофельный с бобовыми	200	5,38	9,45	21,87	156,3	0,2	15,4	88,4	0	0	2,55						
1201	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						
	Свежий фрукт	100																
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1110</b>	<b>30,26</b>	<b>25,97</b>	<b>163,75</b>	<b>1001,66</b>	<b>0,335</b>	<b>22,517</b>	<b>153,398</b>	<b>202,067</b>	<b>96,33</b>	<b>5,984</b>						

**ЗАВТРАК**

Неделя: вторник		Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
День: 2 - вторник				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
	рецептур		90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8						
	260	Гуляш	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78						
	291	Макаронные изделия отварные	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86						
	493	Чай с сахаром	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0						
		Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0						
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>515</b>	<b>18,93</b>	<b>20,84</b>	<b>78,44</b>	<b>599,82</b>	<b>0,46</b>	<b>1,435</b>	<b>31,79</b>	<b>120,25</b>	<b>22,16</b>	<b>2,44</b>						
				<b>Дополнительное питание</b>															
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	5,4	6,3	20,58	128,35	0,05	19,9	50,8	40,8	20	1,1							
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							
	Свежий фрукт	100																	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1085</b>	<b>29,05</b>	<b>27,62</b>	<b>155,74</b>	<b>972,77</b>	<b>0,51</b>	<b>21,335</b>	<b>101,19</b>	<b>161,07</b>	<b>46,16</b>	<b>3,6</b>							

Неделя: вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05							
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755							
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							
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0							
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>520</b>	<b>19,55</b>	<b>15,09</b>	<b>84,73</b>	<b>579,53</b>	<b>0,37</b>	<b>5,99</b>	<b>52,415</b>	<b>97,89</b>	<b>51,425</b>	<b>6,705</b>							
<b>Дополнительное питание</b>																			
134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,28	10,4	26,7	186,2	0,1	16,8	35,025	48,875	20,65	0,9							
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							
	Свежий фрукт	100																	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1090</b>	<b>26,55</b>	<b>41,97</b>	<b>168,83</b>	<b>1016,49</b>	<b>0,49</b>	<b>26,79</b>	<b>102,3</b>	<b>151,165</b>	<b>77,395</b>	<b>8,565</b>							

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
297	Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0				
362	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185				
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86				
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>515</b>	<b>18,75</b>	<b>17,28</b>	<b>82,42</b>	<b>566,63</b>	<b>0,15</b>	<b>25,585</b>	<b>57,111</b>	<b>93,99</b>	<b>34,533</b>	<b>2,045</b>				
<b>Дополнительное питание</b>																
154	Суп крестьянский с крупой	200	4,52	5,38	18,7	121,48	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775				
1201	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	96,4	0	6,4	16,76	3,52	4,06	0,18				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0				
	Свежий фрукт	100														
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1075</b>	<b>27,97</b>	<b>23,16</b>	<b>155,08</b>	<b>925,51</b>	<b>0,225</b>	<b>51,985</b>	<b>105,371</b>	<b>155,41</b>	<b>56,668</b>	<b>3</b>				



Неделя: вторник

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe		
175	Каша "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	200/12/14	11,35	14,8	36,28	292,12	0,16	1,3	138,08	0	0,64	0,98		
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		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	506	16,09	16,54	82,28	511,6	0,16	3,4	154,66	1,1	3,28	1,88		
	<b>Дополнительное питание</b>													
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,2	6,45	17,2	106,4	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775		
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		
	Свежий фрукт	100												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1076	23,77	23,67	165,1	900,36	0,295	23,4	221,38	100,28	36,835	3,655		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	1087,2	27,52	28,478	161,7	963,358	0,371	29,2054	136,7278	153,9984	62,6776	4,9608		

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

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

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

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специалистов 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.