

«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 12-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
 Детей-инвалидов
 (возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

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	Мg	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	

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	Мg	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

День: 3 - среда

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	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		
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

День: 4 - четверг

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	Мg	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	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		
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

ЗАВТРАК

День: 5 - пятница

№ 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	Мg	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	Щи 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.
 Детей-инвалидов
 (возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

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	Мg	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	Мg	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
День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	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		
	Чай сахаром и с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	60	21,64	15,81	90,74	621,75	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:														
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
День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	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		
	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	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	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	Щи 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.