

«СОГЛАСОВАНО»



«01» 03 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.



«01» марта 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 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период весна 2024г

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.**  
с ограниченными возможностями здоровья  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	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	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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>560</b>	<b>19,56</b>	<b>27,63</b>	<b>89,47</b>	<b>737,89</b>	<b>0,82</b>	<b>3,57</b>	<b>55,267</b>	<b>95,04</b>	<b>17,339</b>	<b>7,813</b>		

**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
	Сок	200	0,2	0	24	100	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1070</b>	<b>29,76</b>	<b>34,57</b>	<b>165,43</b>	<b>1124,67</b>	<b>0,91</b>	<b>27,6</b>	<b>103,957</b>	<b>176,04</b>	<b>43,589</b>	<b>8,713</b>

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 <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>585</b>	<b>23,86</b>	<b>11,63</b>	<b>88,1</b>	<b>545,18</b>	<b>0,151</b>	<b>3,148</b>	<b>34,641</b>	<b>221,726</b>	<b>99,56</b>	<b>3,328</b>		

**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
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
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1165</b>	<b>35,35</b>	<b>23,38</b>	<b>186,96</b>	<b>1017,22</b>	<b>0,151</b>	<b>7,048</b>	<b>70,991</b>	<b>229,786</b>	<b>106,73</b>	<b>4,408</b>



Неделя: первая  
День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe	В <sub>1</sub>	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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>560</b>	<b>21,04</b>	<b>14,76</b>	<b>85,97</b>	<b>610,48</b>	<b>0,134</b>	<b>6,42</b>	<b>58,7</b>	<b>205,868</b>	<b>91,948</b>	<b>2,754</b>						
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						
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						
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	16	11	9	2,2						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1195</b>	<b>32,68</b>	<b>23,2</b>	<b>165,01</b>	<b>1011,26</b>	<b>0,494</b>	<b>40,4</b>	<b>150,24</b>	<b>265,828</b>	<b>126,988</b>	<b>7,134</b>						

Неделя: первая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe	В <sub>1</sub>	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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>585</b>	<b>23,75</b>	<b>17,87</b>	<b>81,51</b>	<b>563,68</b>	<b>0,297</b>	<b>33,512</b>	<b>78,889</b>	<b>218,064</b>	<b>102,534</b>	<b>3,764</b>						
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						
	Сок	200	0,2	0	24	100	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1105</b>	<b>31,24</b>	<b>30,83</b>	<b>167,07</b>	<b>1028,12</b>	<b>0,417</b>	<b>53,672</b>	<b>120,919</b>	<b>276,714</b>	<b>127,314</b>	<b>4,844</b>						

Неделя: первая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	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	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>590</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,631</b>	<b>3,438</b>	<b>37,941</b>	<b>155,286</b>	<b>28,28</b>	<b>3,168</b>		
<b>Дополнительное питание</b>														
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		
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		
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1175</b>	<b>33,26</b>	<b>31,4</b>	<b>183,69</b>	<b>1154,1</b>	<b>0,721</b>	<b>40,318</b>	<b>117,231</b>	<b>201,726</b>	<b>52,28</b>	<b>4,958</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>1142</b>	<b>32,458</b>	<b>28,676</b>	<b>173,632</b>	<b>1067,074</b>	<b>0,5386</b>	<b>33,8076</b>	<b>112,6676</b>	<b>230,0188</b>	<b>91,3802</b>	<b>6,0114</b>		



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.**  
с ограниченными возможностями здоровья  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>590</b>	<b>22,3</b>	<b>16,6</b>	<b>91,55</b>	<b>643,96</b>	<b>0,153</b>	<b>4,75</b>	<b>56,211</b>	<b>228,164</b>	<b>104,448</b>	<b>3,066</b>		
	<b>Дополнительное питание</b>													
144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06		
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		
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1165</b>	<b>36,27</b>	<b>29,57</b>	<b>190,83</b>	<b>1166,78</b>	<b>0,393</b>	<b>23,33</b>	<b>176,871</b>	<b>228,164</b>	<b>106,488</b>	<b>6,986</b>		

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	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		
291	Макаронные изделия отварные	130	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,64	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>555</b>	<b>21,07</b>	<b>21,76</b>	<b>83,32</b>	<b>637,15</b>	<b>0,512</b>	<b>1,588</b>	<b>34,21</b>	<b>136,78</b>	<b>25,11</b>	<b>2,686</b>		
	<b>Дополнительное питание</b>													
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,95	48,96	24	1,32		
	Сок	200	0,2	0	24	100	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1075</b>	<b>32,31</b>	<b>29,8</b>	<b>161,54</b>	<b>1032,17</b>	<b>0,572</b>	<b>25,468</b>	<b>95,17</b>	<b>185,74</b>	<b>49,11</b>	<b>4,006</b>		



Неделя: вторая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>560</b>	<b>21,64</b>	<b>15,81</b>	<b>90,74</b>	<b>621,75</b>	<b>0,46</b>	<b>6,42</b>	<b>59,577</b>	<b>108,65</b>	<b>57,009</b>	<b>8,093</b>	
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	
	Сок	200	0,2	0	24	100	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1080</b>	<b>29,13</b>	<b>28,77</b>	<b>176,3</b>	<b>1086,19</b>	<b>0,58</b>	<b>26,58</b>	<b>101,607</b>	<b>167,3</b>	<b>81,789</b>	<b>9,173</b>	

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>585</b>	<b>20,98</b>	<b>18,76</b>	<b>88,89</b>	<b>614,13</b>	<b>0,207</b>	<b>32,182</b>	<b>68,649</b>	<b>91,524</b>	<b>38,854</b>	<b>2,384</b>	
Дополнительное питание													
154	Суп крестьянский с круглой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9	
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	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	16	11	9	2,2	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1215</b>	<b>31,62</b>	<b>26,1</b>	<b>165,81</b>	<b>1008,39</b>	<b>0,597</b>	<b>68,312</b>	<b>149,919</b>	<b>184,624</b>	<b>76,744</b>	<b>6,384</b>	

Неделя: вторник

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	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	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				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>590</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,171</b>	<b>4,768</b>	<b>38,031</b>	<b>173,786</b>	<b>77,88</b>	<b>3,318</b>				
<b>Дополнительное питание</b>																
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				
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				
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1175</b>	<b>33,26</b>	<b>31,4</b>	<b>183,69</b>	<b>1154,1</b>	<b>0,261</b>	<b>41,648</b>	<b>117,321</b>	<b>220,226</b>	<b>101,88</b>	<b>5,108</b>				
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>1142</b>	<b>32,518</b>	<b>29,128</b>	<b>175,634</b>	<b>1089,526</b>	<b>0,4806</b>	<b>37,0676</b>	<b>128,1776</b>	<b>197,2108</b>	<b>83,2022</b>	<b>6,3314</b>				

\* 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.Г. 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.