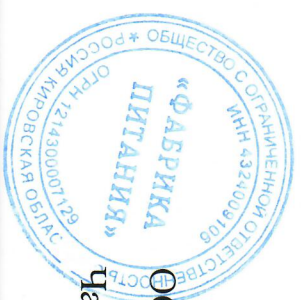


«СОГЛАСОВАНО»



«14» 03 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



ООО «Фабрика питания»

Директор

Частикова С.В.

«01» марта 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

с ограниченными возможностями здоровья

Київське обласне державне закладання освіти бюджетного закладання "Середня школа плт Оричи"

НА 2023-2024 УЧЕБНИЙ РОК

в період весна 2024г

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: весна

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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe				
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8								
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								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520	17,68	25,73	83,59	684,06	0,7	3,42	48,535	85,65	15,725	6,455								
	Дополнительное питание																			
154	Суп крестьянский с крутой	200	4,52	5,38	18,7	121,48	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								
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0								
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47														
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	30,83	33,34	206,21	1270,4	0,835	23,42	115,255	184,83	49,28	8,23								

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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe			
886	Кнедли 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							
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							
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							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	545	21,46	11,77	82,92	518,43	0,132	2,974	32,517	197,028	89,322	2,369							
	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							
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							
109	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0							
	Свежий фрукт	100																	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	35,61	38,68	186,07	1021,74	0,152	8,474	63,852	207,228	98,417	3,479							

Неделя: первая

ЗАВТРАК

День: 3 - среда

№ 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	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								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	506	14,98	16,94	83,9	551,1	0,06	2,7	146,56	157,24	39,28	1,52								
Дополнительное питание																				
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								
476	Пирожок со сгущенкой	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0								
	Свежий фрукт	100																		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1126	27,85	24,87	189,7	1059,55	0,11	22,6	215,96	198,06	63,28	2,68								

Неделя: первая

ЗАВТРАК

День: 4 - четверг

№ 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	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								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	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								
109	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0								
	Свежий фрукт	100																		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	34,32	29,46	182,75	1091,13	0,346	46,232	115,207	239,036	113,665	4,147								

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	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	
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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	20,8	21,13	84,65	629,99	0,564	3,435	35,687	137,342	25,23	2,889	
Дополнительное питание													
142	Щи 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	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66	
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	31,23	29,41	195,97	1166,41	0,765	23,435	114,407	275,522	67,185	5,324	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	1131,2	31,968	31,152	192,14	1121,846	0,4416	24,8322	124,9362	220,9352	78,3654	4,772	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	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	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			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	20,22	15,94	85,96	601,66	0,135	4,617	50,918	199,307	92,01	2,814			

Дополнительное питание

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
109	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1160	36,41	27,97	188,1	1141,66	0,335	22,517	153,398	202,067	96,33	5,984

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	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			
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8			
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78			
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			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	515	18,93	20,84	78,44	599,82	0,46	1,435	31,79	120,25	22,16	2,44			

Дополнительное питание

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
476	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	31,8	28,77	184,24	1108,27	0,51	21,335	101,19	161,07	46,16	3,6

Неделя: вторник

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	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			
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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,55	15,09	84,73	579,53	0,37	5,99	52,415	97,89	51,425	6,705			
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			
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			
109	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0			
	Свежий фрукт	100													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1140	32,7	43,97	1156,49	0,49	26,79	102,3	151,165	77,395	8,565			

Неделя: вторник

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	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			
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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			515	18,75	17,28	82,42	0,15	25,585	57,111	93,99	34,533	2,045			
Дополнительное питание															
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			
476	Пирожок со слущенкой	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0			
	Свежий фрукт	100													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1125	30,72	24,31	183,58	1061,01	0,225	51,985	105,371	155,41	56,668	3		

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	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		
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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	506	16,09	16,54	82,28	511,6	0,16	3,4	154,66	1,1	3,28	1,88		
Дополнительное питание														
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		
109	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1126	29,92	25,67	189,45	1040,36	0,295	23,4	221,38	100,28	36,835	3,655		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	1137,2	32,31	30,138	187,71	1101,558	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, 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.