

«СОГЛАСОВАНО»

ОБЛАСТНОЕ ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ФАБРИКА ПИТАНИЯ»
КОРОЛЕУ
Директор
Ирина Владимировна
«01» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «Фабрика питания»
Директор
Частикова С.В.
«01» сентября 2023 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 осень-зима 2023г – 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: осень - зима

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		В1	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	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	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 :	555	19,85	30	91,74	753,05	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		
	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1065	30,05	36,94	167,7	1139,83	0,91	27,6	103,957	176,04	43,589	8,713		

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		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
886	Кнедли 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	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:	570	23,86	11,63	88,1	545,18	0,151	3,148	34,641	221,726	99,56	3,328		
	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	200/5	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	35,35	23,38	186,96	1017,22	0,151	7,048	70,991	229,786	106,73	4,408		

Неделя: первая

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		
304	Рис отварной	190	4,9	5,95	38,1	276,17	0,057	0	26,41	102,619	38,304	0,722		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	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:	555	21,3	15,08	87,98	625,02	0,137	6,42	60,09	211,269	93,964	2,792		
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	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1175	32,94	23,52	167,02	1025,8	0,497	40,4	151,63	271,229	129,004	7,172		

Неделя: первая

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		
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	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:	570	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		
	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1090	31,24	30,83	167,07	1028,12	0,417	53,672	120,919	276,714	127,314	4,844		

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 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	200/5	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:	575	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 картошкой 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	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1145	33,26	31,4	183,69	1154,1	0,721	40,318	117,231	201,726	52,28	4,958	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	1122	32,568	29,214	174,488	1073,014	0,5392	33,8076	112,9456	231,099	91,7834	6,019	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
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	Мg	Fe		
880	Ры	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	Ры	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	200/5	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:	575	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		
494		Чай сахаром и с лимоном	200/5	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		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	36,31	29,57	190,97	1168,5	0,393	25,33	178,871	229,264	107,088	7,026		

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

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	Ры	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	190	7,16	0,85	36,78	183,54	0,076	0,019	7,22	45,22	10,26	0,988		
493		Чай с сахаром	200	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:	550	21,44	21,8	85,25	646,81	0,516	1,589	34,59	139,16	25,65	2,738		
		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		
		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		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	32,68	29,84	163,47	1041,83	0,576	25,469	95,55	188,12	49,65	4,058		

Неделя: вторая

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		В1	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	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	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:	555	21,93	18,18	93,01	636,91	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093		
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		
	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	29,42	31,14	178,57	1101,35	0,58	26,58	101,607	167,3	81,789	9,173		

Неделя: вторая

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		В1	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	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:	570	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		
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180	31,58	26,1	165,67	1006,67	0,597	66,312	147,919	183,524	76,144	6,344		

Неделя: вторая

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 ₁	С	Са	Р	Mg	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	200/5	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:	575	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		
493	Чай с сахаром	200	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1145	33,26	31,4	183,69	1154,1	0,261	41,648	117,321	220,226	101,88	5,108		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	1122	32,65	29,61	176,474	1094,49	0,4814	37,0678	128,2536	197,6868	83,3102	6,3418		

* 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 для 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.