

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы
Ирина Владимировна

«01» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

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 7-11 лет, школы полного цикла)



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

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

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	Ca	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								
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	200/5	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:	505	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 крупой	200	4,52	5,38	18,7	121,48	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775								
1080	Компот из яблома	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								
	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0								
	Свежий фрукт	100																		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	30,43	32,94	196,41	1223,4	0,835	23,42	115,255	184,83	49,28	8,23								

Неделя: первая

День: 2 - вторник

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	Ca	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								
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	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:	530	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								
	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0								
	Свежий фрукт	100																		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	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	Мг	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	210/5	0,25	0	15,91	63,5	0	2,2	17,4	1,15	2,77	0,94		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	501	14,99	16,94	84,65	554,12	0,06	2,8	147,38	157,29	39,41	1,56		
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		
	Пирожок со сгущенкой	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1121	27,86	24,87	190,45	1062,57	0,11	22,7	216,78	198,11	63,41	2,72		

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	Мг	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	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:	500	21,23	16,48	75,78	521,23	0,246	26,932	66,102	187,401	88,695	2,627		
Дополнительное питание														
134	Рассолыник 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		
	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	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		В ₁	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	200/5	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:	535	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	106,4	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775	
1080	Компот из яблок	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	
	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	31,23	29,41	195,97	1154,25	0,765	23,435	114,407	275,522	67,185	5,324	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	1130,2	31,89	31,072	190,33	1110,618	0,4416	24,8522	125,1002	220,9452	78,3914	4,78	

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

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

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	Ca	Р	Мг	Fe				
880	Биточки куринные 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	200/5	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:	535	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								
	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:	1145	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	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								
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	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:	500	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								
	Пирожок с повидлом	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0								
	Свежий фрукт	100																		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	31,8	28,77	184,24	1108,27	0,51	21,335	101,19	161,07	46,16	3,6								

Неделя: вторая

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	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	200/5	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:	505	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						
	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0						
	Свежий фрукт	100																
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1125	32,7	43,97	193,18	1156,49	0,49	26,79	102,3	151,165	77,395	8,565						

Неделя: вторая

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	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						
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						
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	19,09	17,86	84,21	580,46	0,159	26,905	60,492	97,296	36,153	2,147						
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 сгущенкой	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0						
	Свежий фрукт	100																
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	31,06	24,89	185,37	1074,84	0,234	53,305	108,752	158,716	58,288	3,102						

Неделя: вторая

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 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	210/5	0,25	0	15,91	63,5	0	2,2	17,4	1,15	2,77	0,94		
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	501	16,1	16,54	83,03	514,62	0,16	3,5	155,48	1,15	3,41	1,92		
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		
	Булочка домашняя	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1121	29,93	25,67	190,2	1043,38	0,295	23,5	222,2	100,33	36,965	3,695		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	1130,2	32,38	30,254	188,218	1104,928	0,3728	29,4894	137,568	154,6696	63,0276	4,9892		

* 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.