«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы

_____

_____

«1» сентября 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. _____

«01» сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

с ограниченными возможностями здоровья

МОКУ ООШ с. Истобенск Оричевского района Кировской области

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2024-2025гг.

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима
Неделя: первая
День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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 крупой	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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1080**	**27,68**	**31,79**	**167,91**	**1087,9**	**0,835**	**23,42**	**115,255**	**184,83**	**49,28**	**8,23**

Неделя: первая
День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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	200/15	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											
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
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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1115**	**31,58**	**34,55**	**160,9**	**897,54**	**0,202**	**26,874**	**98,177**	**242,228**	**114,642**	**4,429**

еделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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											
113	Суп лапша домашняя	200	3,28	8,43	21,4	112,55	0	1,5	16,475	5,8	3,775	0,15
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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1066**	**22,98**	**25,85**	**162,02**	**908,25**	**0,06**	**4,2**	**181,635**	**163,06**	**47,055**	**1,73**

Неделя: первая

День: 4 - черверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1085**	**28,17**	**27,46**	**158,4**	**951,13**	**0,346**	**46,232**	**115,207**	**239,036**	**113,665**	**4,147**

деля: первая

ень: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1120**	**28,48**	**28,26**	**167,47**	**1030,91**	**0,765**	**23,435**	**114,407**	**275,522**	**67,185**	**5,324**
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	**1093,2**	**27,778**	**29,582**	**163,34**	**975,146**	**0,4416**	**24,8322**	**124,9362**	**220,9352**	**78,3654**	**4,772**

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима
Неделя: вторая
День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1110**	**30,26**	**25,97**	**163,75**	**1001,66**	**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	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1085**	**29,05**	**27,62**	**155,74**	**972,77**	**0,51**	**21,335**	**101,19**	**161,07**	**46,16**	**3,6**

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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:	**520**	**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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1090**	**26,55**	**41,97**	**168,83**	**1016,49**	**0,49**	**26,79**	**102,3**	**151,165**	**77,395**	**8,565**

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	Ca	P	Mg	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**	**566,63**	**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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1075**	**27,97**	**23,16**	**155,08**	**925,51**	**0,225**	**51,985**	**105,371**	**155,41**	**56,668**	**3**

еделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	Ca	P	Mg	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
	Свежий фрукт	100										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1076**	**23,77**	**23,67**	**165,1**	**900,36**	**0,295**	**23,4**	**221,38**	**100,28**	**36,835**	**3,655**
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	**1087,2**	**27,52**	**28,478**	**161,7**	**963,358**	**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 инструкцыя по производству кулинарной продуцции 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.