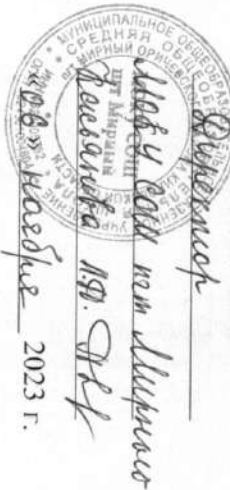


«СОГЛАСОВАНО»

Директор



Иванчикова И.В.

Директор

«06» ноябрь 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

С.В. Частикова

«06» ноября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

с ограниченными возможностями здоровья

МОКУ СОШ ПГТ МИРНЫЙ

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

[Empty rectangular box for menu content]

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

№ рецептур ы	Применение пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
260	Гречка	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 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		
	Печенье	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

№ рецептур ы	Применение пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	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		
	Вафля сливочная	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
День: 3 - среда

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (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	
	Пряники	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1121	31,26	25,72	186,3	1067,07	0,11	22,7	216,78	198,11	63,41	2,72	

Неделя: первая
День: 4 - четверг

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (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	Расолыник 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 вблочный	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	
	Печенье	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	30,92	28,61	186,9	1086,63	0,346	46,232	115,207	239,036	113,665	4,147	

Неделя: первая
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	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	См 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 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	
	Вафля сливочная	50	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	34,63	30,26	191,82	1170,91	0,765	23,435	114,407	275,522	67,185	5,324	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	1130,2	32,57	31,242	189,5	1113,95	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		В1	С	Са	Р	Мг	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	200/5	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 ягодный	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		
	Пряник	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		В1	С	Са	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	Мягарионные 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		
	Печенье	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: вторник
День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминно-минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
130	Курлица 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	
	Вафля сливочная	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: вторник
День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминно-минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	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	
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	
	Печенье	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	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	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	Ши 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						
	Вафля сливочная	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.

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

№ рецептур	Применение пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
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		
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 ОБЕД:	705	22,2	31,11	102,29	805,54	0,775	23,42	80,035	143,55	33,8	7,23		
Дополнительное питание														
1080	Компот из мяюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1		
	Круасан	60	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1065	29,27	33,31	162,74	1086,9	0,835	23,42	115,255	184,83	49,28	8,23		

Неделя: первая
День: 2 - вторник

№ рецептур	Применение пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
113	Суп лапша домашняя	200	3,28	8,43	21,4	112,55	0	1,5	16,475	5,8	3,775	0,15		
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 ОБЕД:	730	24,74	20,2	104,32	630,98	0,132	4,474	48,992	202,828	93,097	2,519		
Дополнительное питание														
1072	Компот из свежих яблок	200	0,16	16	27,88	109,76	0,02	4	14,86	4,4	5,32	0,96		
	Штрудель	75	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	31,05	38,2	156,55	880,74	0,152	8,474	63,852	207,228	98,417	3,479		

Неделя: первая
День: 3 - среда

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
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	
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,072	3,888	15,39	96,795	47,718	1,053	
304	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57	
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 ОБЕД:	715	24,51	19,26	100,02	680,49	0,167	25,888	103,62	219,71	100,598	3,623	
Дополнительное питание													
1081	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	27,2	103,6	0	0	18,6	0,02	4	0,06	
	Круасан	60	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	30,82	21,26	151,57	924,09	0,167	25,888	122,22	219,73	104,598	3,683	

Неделя: первая
День: 4 - четверг

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
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	
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 ОБЕД:	710	23,51	26,88	102,48	707,43	0,346	43,732	101,127	236,276	109,345	3,527	
Дополнительное питание													
1203	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,7	0	2,5	14,08	2,76	4,32	0,62	
	Штрудель	75	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1085	29,76	28,98	153,23	950,13	0,346	46,232	115,207	239,036	113,665	4,147	

Неделя: первая
День: 5 - пятница

ОБЕД

№ 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		
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		
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	0	1,32	3,381	3,306	1,62		
494	Чай с сахаром и лимонном	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 ОБЕД:	745	23	27,58	101,85	748,55	0,639	23,435	67,187	195,242	43,305	3,664		
Дополнительное питание														
1080	Компот из изюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1		
	Круасан	60	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	30,07	29,78	162,3	1029,91	0,699	23,435	102,407	236,522	58,785	4,664		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	1087	30,194	30,306	157,278	974,354	0,4398	25,4898	103,7882	217,4692	84,949	4,8406		

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

ОБЕД

№ рецептур	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминно-минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	5,38	9,45	21,87	156,3	0,2	15,4	88,4	0	0	2,55	
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	200/5	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 ОБЕД:	735	25,6	25,39	107,83	757,96	0,335	20,017	139,318	199,307	92,01	5,364	
Дополнительное питание													
1201	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,7	0	2,5	14,08	2,76	4,32	0,62	
	Штрудель	75	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1110	31,85	27,49	158,58	1000,66	0,335	22,517	153,398	202,067	96,33	5,984	

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминно-минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
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	
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 ОБЕД:	710	24,33	27,14	99,02	728,17	0,51	21,335	82,59	161,05	42,16	3,54	
Дополнительное питание													
1081	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	27,2	103,6	0	0	18,6	0,02	4	0,06	
	Круасан	60	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0	
	Свежий фрукт	100											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	30,64	29,14	150,57	971,77	0,51	21,335	101,19	161,07	46,16	3,6	

Неделя: вторая
День: 3 - среда

ОБЕД

№ 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		
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		
130	Курница 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 ОБЕД:	715	21,83	25,49	111,43	765,73	0,47	22,79	87,44	146,765	72,075	7,605		
Дополнительное питание														
1072	Компот из свежих яблок	200	0,16	16	27,88	109,76	0,02	4	14,86	4,4	5,32	0,96		
	Штрудель	75	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1090	28,14	43,49	163,66	1015,49	0,49	26,79	102,3	151,165	77,395	8,565		

Неделя: вторая
День: 4 - четверг

ОБЕД

№ 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		
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		
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	Суп 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 ОБЕД:	730	23,61	23,24	102,91	701,94	0,234	46,905	91,992	155,196	54,228	2,922		
Дополнительное питание														
1201	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	96,4	0	6,4	16,76	3,52	4,06	0,18		
	Круасан	60	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1090	29,9	25,26	151,7	938,34	0,234	53,305	108,752	158,716	58,288	3,102		

Неделя: вторник
 День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецептур	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
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		
795	Котлета мясная	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
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		
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 ОБЕД:	745	23,07	26,33	100,53	738,39	0,225	24,632	67,268	211,892	87,945	3,799		
Дополнительное питание														
1080	Компот из изюма	200	0,92	0,2	36,1	141,36	0,06	0	35,22	41,28	15,48	1		
	Штрудель	75	6,15	2	24,35	140	0	0	0	0	0	0		
	Свежий фрукт	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	30,14	28,53	160,98	1019,75	0,285	24,632	102,488	253,172	103,425	4,799		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	1096	30,134	30,782	157,098	989,202	0,3708	29,7158	113,6256	185,238	76,3196	5,21		

- * 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.