

«СОГЛАСОВАНО»

*Варенков*

*Мокуч Сош пгт Мирный*

*Васильева И.А. Дир.*

«06» ноября 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«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**

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

№ рецепту	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			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>555</b>	<b>19,85</b>	<b>30</b>	<b>91,74</b>	<b>753,05</b>	<b>0,82</b>	<b>3,57</b>	<b>55,267</b>	<b>95,04</b>	<b>17,339</b>	<b>7,813</b>			
<b>Дополнительное питание</b>															
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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1065</b>	<b>30,05</b>	<b>36,94</b>	<b>167,7</b>	<b>1139,83</b>	<b>0,91</b>	<b>27,6</b>	<b>103,957</b>	<b>176,04</b>	<b>43,589</b>	<b>8,713</b>			

Неделя: первая  
День: 2 - вторник

№ рецепту	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			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>23,86</b>	<b>11,63</b>	<b>88,1</b>	<b>545,18</b>	<b>0,151</b>	<b>3,148</b>	<b>34,641</b>	<b>221,726</b>	<b>99,56</b>	<b>3,328</b>			
<b>Дополнительное питание</b>															
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			
	Вафля сливочная	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1135</b>	<b>35,35</b>	<b>23,38</b>	<b>186,96</b>	<b>1017,22</b>	<b>0,151</b>	<b>7,048</b>	<b>70,991</b>	<b>229,786</b>	<b>106,73</b>	<b>4,408</b>			

Неделя: первая  
День: 3 - среда

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	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 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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>555</b>	<b>21,3</b>	<b>15,08</b>	<b>87,98</b>	<b>625,02</b>	<b>0,137</b>	<b>6,42</b>	<b>60,09</b>	<b>211,269</b>	<b>93,964</b>	<b>2,792</b>						
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						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1175</b>	<b>32,94</b>	<b>23,52</b>	<b>167,02</b>	<b>1025,8</b>	<b>0,497</b>	<b>40,4</b>	<b>151,63</b>	<b>271,229</b>	<b>129,004</b>	<b>7,172</b>						

Неделя: первая  
День: 4 - четверг

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	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	Пиоре 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						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>23,75</b>	<b>17,87</b>	<b>81,51</b>	<b>563,68</b>	<b>0,297</b>	<b>33,512</b>	<b>78,889</b>	<b>218,064</b>	<b>102,534</b>	<b>3,764</b>						
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						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1090</b>	<b>31,24</b>	<b>30,83</b>	<b>167,07</b>	<b>1028,12</b>	<b>0,417</b>	<b>53,672</b>	<b>120,919</b>	<b>276,714</b>	<b>127,314</b>	<b>4,844</b>						

Неделя: первая  
День: 5 - пятница

№ рецепту ры	Применение 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	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>575</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,631</b>	<b>3,438</b>	<b>37,941</b>	<b>155,286</b>	<b>28,28</b>	<b>3,168</b>		
<b>Дополнительное питание</b>														
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		
	Вафля сливочная	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1145</b>	<b>33,26</b>	<b>31,4</b>	<b>183,69</b>	<b>1154,1</b>	<b>0,721</b>	<b>40,318</b>	<b>117,231</b>	<b>201,726</b>	<b>52,28</b>	<b>4,958</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>1122</b>	<b>32,568</b>	<b>29,214</b>	<b>174,488</b>	<b>1073,014</b>	<b>0,5392</b>	<b>33,8076</b>	<b>112,9456</b>	<b>231,099</b>	<b>91,7834</b>	<b>6,019</b>		

**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

№ рецепту	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 куринные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
304	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>575</b>	<b>22,3</b>	<b>16,6</b>	<b>91,55</b>	<b>643,96</b>	<b>0,153</b>	<b>4,75</b>	<b>56,211</b>	<b>228,164</b>	<b>104,448</b>	<b>3,066</b>		
<b>Дополнительное питание</b>														
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		
	Пряник	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1140</b>	<b>36,31</b>	<b>29,57</b>	<b>190,97</b>	<b>1168,5</b>	<b>0,393</b>	<b>25,33</b>	<b>178,871</b>	<b>229,264</b>	<b>107,088</b>	<b>7,026</b>		

Неделя: вторая  
День: 2 - вторник

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
260	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>550</b>	<b>21,44</b>	<b>21,8</b>	<b>85,25</b>	<b>646,81</b>	<b>0,516</b>	<b>1,589</b>	<b>34,59</b>	<b>139,16</b>	<b>25,65</b>	<b>2,738</b>		
<b>Дополнительное питание</b>														
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1070</b>	<b>32,68</b>	<b>29,84</b>	<b>163,47</b>	<b>1041,83</b>	<b>0,576</b>	<b>25,469</b>	<b>95,55</b>	<b>188,12</b>	<b>49,65</b>	<b>4,058</b>		



Неделя: вторник  
День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	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 распычатая	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			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>555</b>	<b>21,93</b>	<b>18,18</b>	<b>93,01</b>	<b>636,91</b>	<b>0,46</b>	<b>6,42</b>	<b>59,577</b>	<b>108,65</b>	<b>57,009</b>	<b>8,093</b>			
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			
	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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1075</b>	<b>29,42</b>	<b>31,14</b>	<b>178,57</b>	<b>1101,35</b>	<b>0,58</b>	<b>26,58</b>	<b>101,607</b>	<b>167,3</b>	<b>81,789</b>	<b>9,173</b>			

Неделя: вторник  
День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	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			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>20,98</b>	<b>18,76</b>	<b>88,89</b>	<b>614,13</b>	<b>0,207</b>	<b>32,182</b>	<b>68,649</b>	<b>91,524</b>	<b>38,854</b>	<b>2,384</b>			
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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1180</b>	<b>31,58</b>	<b>26,1</b>	<b>165,67</b>	<b>1006,67</b>	<b>0,597</b>	<b>66,312</b>	<b>147,919</b>	<b>183,524</b>	<b>76,144</b>	<b>6,344</b>			

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		В1	С	Са	Р	Мg	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>575</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,171</b>	<b>4,768</b>	<b>38,031</b>	<b>173,786</b>	<b>77,88</b>	<b>3,318</b>	
<b>Дополнительное питание</b>													
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	
	Вафля сливочная	50	2,75	1,15	28,5	135,5	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1145</b>	<b>33,26</b>	<b>31,4</b>	<b>183,69</b>	<b>1154,1</b>	<b>0,261</b>	<b>41,648</b>	<b>117,321</b>	<b>220,226</b>	<b>101,88</b>	<b>5,108</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>1122</b>	<b>32,65</b>	<b>29,61</b>	<b>176,474</b>	<b>1094,49</b>	<b>0,4814</b>	<b>37,0678</b>	<b>128,2536</b>	<b>197,6868</b>	<b>83,3102</b>	<b>6,3418</b>	

- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.
- \* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- \* Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- \* Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.