



«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ СОШ ПГТ Мирный

И.А. Касанова И.А.

«01» сентября 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. С.В. Частикова

«01» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

детей-инвалидов

МОКУ СОШ ПГТ МИРНЫЙ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД



в период осень-зима 2024-2025 гг.

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
детей-инвалидов
(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		В ₁	С	Са	Р	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		В ₁	С	Са	Р	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

Неделя: 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		В ₁	С	Са	Р	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 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	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
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

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	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.
детей-инвалидов
(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		В ₁	С	Са	Р	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		В ₁	С	Са	Р	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		В ₁	С	Са	Р	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		В ₁	С	Са	Р	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

Неделя: 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		В ₁	С	Са	Р	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 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.