«СОГЛАСОВАНО»

обенески питана обенеский как и как

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«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

3ABTPAK

	.оедологии			0, 10 ,								
Nº	Прием пищи		Питат	ельные веі	щества	Энергети	Витами	іны (мг)	Минеральные вещества (мг)			
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B 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
			дополнит	ельное пит	ание							
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

Nº	Прием пищи	Macca	Питат	ельные ве	щества	Энергети	Витами	іны (мг)	Ми	неральные	вещества	(ML)
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B ₁	С	Ca	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
			дополнит	ельное пит	гание							
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

Nº	Прием пищи	Macca	Питат	ельные веі	щества	Энергети	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B ₁	С	Ca	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	
			дополнит	ельное пит	ание								
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

депь. 🖚 - ч	cpscpi			SABIFAN								
Nº	Прием пищи	Macca	Питат	ельные веі	цества	Энергети	Витамины (мг)		Ми	неральные	вещества	(ML)
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая <u>ценность</u>	B ₁	С	Ca	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
			дополнит	ельное пит	ание							
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

Nº	Прием пищи	Macca	Питате	ельные вец	цества	Энергети	Витами	ны (мг)	Минеральные вещества (мг)			
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B ₁	С	Са	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
			дополните	ельное пит	ание							
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

Nº	Прием пищи		Питат	ельные веі	цества	Энергети	Витами	іны (мг)	Минеральные вещества (мг)				
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	у	ческая ценность	B 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	
			дополн	ительное п	итание								
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

Nº	Прием пищи	Macca	Питательные вещества			Энергети Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
рецептур	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ческая	B₁	С	Ca	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
			дополні	ительное п	итание					-		
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

Nº	Прием пищи	Macca	Питато	ельные вец	цества	Энергети Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B ₁	С	Ca	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	
			дополні	ительное п	итание								
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

етвері			JADII AN									
Прием пищи	Macca	Питато	ельные вец	цества	Diriamindi (mi)			Минеральные вещества (мг)				
Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	
Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0	
Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185	
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	
		дополні	ительное п	итание								
Суп крестьянский с крупой	200	4,52	5,38	18,7	121,48	0,075	20	31,5	57,9	18,075	0,775	
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	
	Прием пищи Наименование блюда Фрикадельки из кур Пюре картофельное Чай с сахаром Батон нарезной ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: Суп крестьянский с крупой Напиток лимонный Хлеб пшеничный Свежий фрукт	Прием пищи Наименование блюда Масса порции (г) Фрикадельки из кур 90 Пюре картофельное 150 Чай с сахаром 200/15 Батон нарезной 60 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 515 Суп крестьянский с крупой 200 Напиток лимонный 200 Хлеб пшеничный 60 Свежий фрукт 100	Прием пищи Наименование блюдаМасса порции (г)ПитатеФрикадельки из кур9010,76Пюре картофельное1503,29Чай с сахаром200/150,2Батон нарезной604,5ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,75Суп крестьянский с крупой2004,52Напиток лимонный2000,14Хлеб пшеничный604,56Свежий фрукт100	Прием пищи Наименование блюдаМасса порции (г)Питательные вестремыми БФрикадельки из кур9010,7610,62Пюре картофельное1503,294,92Чай с сахаром200/150,20Батон нарезной604,51,74ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,7517,28Дополнительное пСуп крестьянский с крупой2004,525,38Напиток лимонный2000,140,02Хлеб пшеничный604,560,48Свежий фрукт100-	Прием пищи Наименование блюдаМасса порции (r)Питательные веществаФрикадельки из кур9010,7610,6214,73Пюре картофельное1503,294,9221,83Чай с сахаром200/150,2015,02Батон нарезной604,51,7430,84ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,7517,2882,42Дополнительное питаниеСуп крестьянский с крупой2004,525,3818,7Напиток лимонный2000,140,0224,44Хлеб пшеничный604,560,4829,52Свежий фрукт100□□	Прием пищи Наименование блюдаМасса порции (r)Питательные веществаЭнергети ческая ценностьФрикадельки из кур9010,7610,6214,73203,81Пюре картофельное1503,294,9221,83145,06Чай с сахаром200/150,2015,0258,76Батон нарезной604,51,7430,84159ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,7517,2882,42566,63Дополнительное питаниеСуп крестьянский с крупой2004,525,3818,7121,48Напиток лимонный2000,140,0224,4496,4Хлеб пшеничный604,560,4829,52141Свежий фрукт100————	Прием пищи Наименование блюда Масса порции (r) Питательные вешества Энергети ческая ценность ическая ценность ва Вы вытами ческая ценность ва Фрикадельки из кур 90 10,76 10,62 14,73 203,81 0 Пюре картофельное 150 3,29 4,92 21,83 145,06 0,15 Чай с сахаром 200/15 0,2 0 15,02 58,76 0 Батон нарезной 60 4,5 1,74 30,84 159 0 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 515 18,75 17,28 82,42 566,63 0,15 Суп крестьянский с крупой 200 4,52 5,38 18,7 121,48 0,075 Напиток лимонный 200 0,14 0,02 24,44 96,4 0 Хлеб пшеничный 60 4,56 0,48 29,52 141 0 Свежий фрукт 100 100 100 100 100 100 100	Прием пищи Наименование блюдаМасса порции (г)Питатълные веществаЭнергети ческая иениостьВитамины (мг)Фрикадельки из кур9010,7610,6214,73203,8100Пюре картофельное1503,294,9221,83145,060,1525,485Чай с сахаром200/150,2015,0258,7600,1Батон нарезной604,51,7430,8415900ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,7517,2882,42566,630,1525,585Дополнтельное питаниеСуп крестьянский с крупой2004,525,3818,7121,480,07520Напиток лимонный2000,140,0224,4496,406,4Хлеб пшеничный604,560,4829,5214100Свежий фрукт100100111100	Прием пищи Наименование блюдаМасса порщии (г)Питательные веществаЭнергети ческая ценностьВитамины (мг)МинФрикадельки из кур9010,7610,6214,73203,81000,891Пюре картофельное1503,294,9221,83145,060,1525,48541,64Чай с сахаром200/150,2015,0258,7600,114,58Батон нарезной604,51,7430,84159000ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,7517,2882,42566,630,1525,58557,111Суп крестьянский с крупой2004,525,3818,7121,480,0752031,5Напиток лимонный2000,140,0224,4496,406,416,76Хлеб пшеничный604,560,4829,52141000Свежий фрукт100100000	Прием пищи Масса порции (г) Питательные вещества Энергети ческая ценность ческая ценность ческая ценность ческая ценность и ческая ценка и ческая ценность и ческая ценка и ческая ценность и ческая ценность и ческая ценность и ческ	Прием пищи Наименование блюдаМасса порции (г)Питатълные веществаЭнергети ческая ценностьВитамины (мг)Минеральные веществаФрикадельки из кур9010,7610,6214,73203,81000,89100,198Пюре картофельное1503,294,9221,83145,060,1525,48541,6493,9932,295Чай с сахаром200/150,2015,0258,7600,114,5802,04Батон нарезной604,51,7430,8415900000ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:51518,7517,2882,42566,630,1525,58557,11193,9934,533Дополнительное питаниеСуп крестьянский с крупой2004,525,3818,7121,480,0752031,557,918,075Напиток лимонный2000,140,0224,4496,406,416,763,524,06Хлеб пшеничный604,560,4829,521410000Свежий фрукт10000000	

Неделя: вторая

День: 5 - пятница ЗАВТРАК

Nº	Прием пищи	Macca	Питат	ельные вец	цества	Энергети	Витами	іны (мг)	Ми	Минеральные вещества (мг)				
рецептур ы	Наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ческая ценность	B ₁	С	Ca	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		
			дополні	ительное п	итание									
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.