

Утверждено
приказом № 155 от 23 августа 2024 г.

Директор

Е.В. Паденкова

Е.В. Паденкова



**Примерное меню
на 10 дней
МБОУ Красноватрасской средней школы
на 2024-2025 учебный год.**

**Для детей с ОВЗ в возрасте с 12-18 лет
С 01.09.2024 года**

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептур для школ, 2013 г. г.Пермь
под ред. А.Я.Первалова;

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах М., 2004г.

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рец .	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Овсяная каша с курагой и изюмом	200	8,43	13,38	33,74	289,11
		20	1,04	0,06	10,2	43
		20	0,58	0,12	13,2	52,80
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Итого	570	20,82	20,74	115,28	907,90

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименовани е блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий -ность (ккал)
1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,13 2,86	6,6 4,38	7,25 15	96,85 111,2
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		итого	870	40,76	20,88	112,88	798,95

2 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
366	Творожная запеканка со сметаной	150\20	22,52	16,2	29,63	358,12
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,90
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Сыр	20	4,6	5,8	0	70,6
	Итого	690	36,02	25,90	77,73	871,70

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименовани е блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ккал)
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,5 2,86	6,68 4,38	12,98 15	120,25 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	19,58	12,24	7,68	230,05
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,3
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Итого	875	38,04	32,14	138,40	1000,8

3 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
768	Блинчики со сгущенкой	200	12,38	18,45	67,05	479,25
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,04
	Итого	550	16,28	34,15	111	868,79

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выхо д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ккал)
3	54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	0,8	0	2,8	14
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	4,6	23,13	115,5
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	6,48	42	249,24
	54-2м-202	Гуляш из говядины	100	16,94	14	4,12	212
	54-2м-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		итого	930	40,74	27,18	132,15	879,14

4 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
318	Манн пудинг со сгущенкой	200\50	7	6,8	39	301
			2,9	4,25	26,95	157,5
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,50
	Итого	700	16,25	17,95	124,80	831,08

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий -ность (ккал)
4	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,67	76,17
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250/20	2,5 2,86	6,13 4,38	19,13 15	141,62 111,2
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	53,5	327,75
	54-5м-2020	Котлеты куриные	100	14,8	16,8	11,2	254,4
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		итого	950	39,3	41,81	163,30	1186,24

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
508 487	Каша гречневая с куриным филе	200	11,8	4,2	31,8	205,4
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Итого	530	21,85	11,38	89,94	728,39

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
5	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикаделькам и мясными	250	10,88	4,125	7,9	163
	732	Оладьи со сгущенным молоком	200	12,59	11,62	109,61	593
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Йогурт	110	3,3	2,5	12,6	86
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Итого	860	34,77	20,45	199,41	1123,88

6 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
332 487	Макароны с куриным филе	250	35,05	2,4	35,3	305,0
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,50
	Батон	50	3,75	1,45	2,85	129,15
	Итого	550	44,35	9,95	77,40	718,65

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
6	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	100	2,3	0	10,33	51,17
	54-6с-2020	Суп из рыбных консервов с рисом	250	9,93	4,88	17,95	155,22
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,70
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		итого	850	47,33	14,78	115,08	779,79

7 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша рисовая молочная	200	5,96	10	46,46	299,76
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Йогурт	110	5	3,2	3,5	66
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,90
	Сыр	20	4,6	5,8	0	70,6
	Итого	630	23,66	22,1	78,46	791,26

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-	Калорий
			(г)	(г)		ды (г)	-ность (ккал)
	54-4с-2020	Рассольник домашний со сметаной	250/ 20	2,5 2,86	6,13 4,38	16,63 15	131 111,2
	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	19,92	8,88	107,88	590,64
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,3
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Яблоко	200	0,4	0,4	0,6	47
		Итого	940	33,68	21,99	196,91	1154,94

8 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
340	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276
	Сок абрикосовый	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,90
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Итого	680	25,97	31,08	80,59	887,07

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
8	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-6с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,88	4,63	23,13	169,75
	54-12м-2020	Рис отварной	180	27,2	7,9	34,7	318,7
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	19,54	12	53,4	230,05
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Итого	955	44,91	28,37	134,76	992,24

9 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
358	Сырники с изюмом и сметаной	200	28,4	5,4	29,6	277
		20	0,5	3,6	0,72	36,8
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Итого	670	33,2	25,1	84,07	747,38

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
9	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,88	4,13	20,4	169,78
	54-16к-2020	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	200	6,44	22,7	31,35	353,11
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
		итого	850	29,92	35,63	129,65	960,37

10 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
728	Блинчики со сгущенкой	200	19,2	16,6	41,2	393,8
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Итого	650	22,5	33,3	112,75	835,38

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий
			(г)	(г)		(г)	-ность (ккал)
10	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-2с-2020	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	250/10	2,13 2,86	6,625 4,38	12,88 15	120,38 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6
	54-4м-2020	Котлета говяжья	100	18,8	15,87	8,4	250,67
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		итого	940	36,06	35,92	125,35	964,45

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Приготовление салатов из свежих овощей только до 01.03.2024 г.

Третьи блюда витаминизируются

Ответственный за приготовление пищи:

Повар: Пяденкова Нина Степановна

Помощник повара: Усихина Людмила Викторовна

Итого на 1 ребенка завтрак:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
31,50	23,09	110,02	787,50

Итого на 1 ребенка обед:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
38,55	27,92	144,79	984,08

Итого на 1 ребенка в день:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
70,05	51,01	254,79	1771,58