

Утверждено
приказом №155 от 23 августа 2024 г.

Директор  Е.В. Пяденкова



Примерное меню на 10 дней

**МБОУ Красноватрасской средней школы
на 2024-2025 учебный год.**

**Для детей с ОВЗ в возрасте с 7-11 лет
С 01.09.2024 года**

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептур для школ, 2013 г. г.Пермь

под ред. А.Я.Перевалова;

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

ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	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	52,8
	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	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	1,7 2,86	5,3 4,38	5,8 15	77,5 111,2
	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	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		итого	740	36,96	18,78	91,6	681,3

ДЕНЬ 2
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
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Сыр	20	4,6	5,8	0	70,6
	Итого	690	36,02	25,90	77,73	871,70

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/20	2	5,34	10,38	96,2
			0	2,86	4,38	15	111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	16,28	10,2	6,4	191,71
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		итого	755	30,54	25,82	111,48	815,51

ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (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	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
3	54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0,5	0	1,7	8,4
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
	54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5	5,4	35	207,7
	54-2м-202	Гуляш из говядины	90	15,25	12,6	3,71	190,8
	54-2м-2020	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		итого	760	32,85	23	100,71	739,8

ДЕНЬ 4**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
318	Манн ый 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)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
4	54-3з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200/20	2 2,86	4,9 4,38	15,3 15	113,3 111,2
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	54-5м-2020	Котлеты куриные	90	13,32	15,12	10,08	228,96
	650	Кисель из яблок	200				
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		итого	780	32,08	35,1	126,28	945,16

**ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
508 487	Каша гречневая с куриным филе	200	11,08	4,2	31,8	205,40
	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	728,09

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
5	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	6,32	130,4
	732	Оладьи со сгущенным молоком	180/20	11,33	10,46	98,65	534,09
	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	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		итого	770	28,23	17,66	166,07	939,71

ДЕНЬ 8**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 яблочный	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	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-ность (ккал)
			(г)	(г)	(г)	ды (г)	
8	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	16,28	10,2	4,5	191,71
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
	Итого	795	35,78	23,8	101,8	779,01	

ДЕНЬ 9
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
358	Сырники с изюмом и сметаной	200	28,40	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	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-
			(г)	(г)		ды	
					(г)	(г)	(ккал)
9	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	16,32	135,82
	54-16к-2020	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	200	5,16	18,16	25,08	282,49
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,45
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Фрукт	100	0,4	0,4	0,4	47
		итого	760	22,96	29,06	71,8	717,99

ДЕНЬ 10**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	393,80
	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	269,50
	Итого	650	22,50	33,3	112,75	835,38

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-
			д (г)	(г)		ды (г)	ность (ккал)
10	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	54-2с-2020	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	200/10	1,7 2,86	5,3 4,38	10,3 15	96,3 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
	54-4м-2020	Котлета говяжья	90	16,92	14,28	7,56	225,6
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		итого	770	29,78	31,06	97,36	785,40

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	
26,09	23,17	95,21	818,73

Итого на 1 ребенка обед:

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

Итого на 1 ребенка в день:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
57,59	46,29	205,23	1606,23