

Утверждено
приказом № 130 от 18 сентября 2023 г.



Директор

Е.В.Пяденкова

**Примерное меню
на 10 дней
МБОУ Красноватрасской средней школы
на 2023-2024 учебный год.
Для детей с ОВЗ в возрасте с 7-11 лет
С 01.09.2023года**

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.

ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Овсяная каша с курагой и изюмом	150	6,32	10,03	25,31	216,83
		10	0,52	0,03	5,1	21,5
		10	0,29	0,06	6,6	26,4
	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	500	17,9	17,3	95,15	787,72

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
1	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	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	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	710	38,66	24,08	82,7	701,8

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
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208
	Итого	520	34,37	25,2	95,58	921,02

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/20	2 2,86	5,34 4,38	10,38 15	96,2 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	10,2	6,4	191,71
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	700	28,24	25,92	95,58	736,41

ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
768	Блинчики со сгущенкой	150	9,24	13,83	50,29	359,44
	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	500	13,14	29,53	94,24	748,98

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (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	Макаронны 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	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	730	34,25	28	83,01	721,7

ДЕНЬ 4**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
318	МаннЫй пудинг со сгущенкой	150\50	5,25	5,1	29,25	225,75
			2,9	4,25	26,95	157,5
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
	Итого	500	10,75	10,35	77,6	547,33

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
4	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	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
	648	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого		750	29,28	31,2	103,38

ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
508	Каша гречневая с куриным филе	150	8,85	3,15	23,85	153,75
487						
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	50	4,12	5,8	54,73	300,15
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Итого	500	21,27	12,65	103,88	796,8

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 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	100	3,3	2,5	12,6	86
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	730	25,93	16,76	140,17	855,19

ДЕНЬ 6
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша молочная рисовая	150	4,47	7,5	34,85	224,82
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Сыр	20	4,6	5,8	-	70,6
	Масло сливочное	30	0,24	24,75	0,24	244,4
	Итого	500	17,41	41,15	63,59	894,72

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-ность (ккал)
				(г)	(г)	ды (г)	
6	54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200/20	2 2,6	4,9 4,38	13,3 15	105 111,2
	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150/20	16,6	7,4	89,9	492,2
	54-13хн-2020	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
		Яблоко	100	0,4	0,4	0,6	47
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	720	24,56	17,48	129,70	873,40

ДЕНЬ 7**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
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
	Итого	550	23,5	27,6	47,75	706,98

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-
			(г)	(г)		ды	
					(г)	(г)	(ккал)
7	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,4	0	6,2	30,7
	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	100	16,28	10,2	4,5	191,71
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	740	34,48	22,9	89,8	720,11

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
332 487	Макароны с куриным филе	200	28,04	1,92	38,24	244
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
	Батон	50	3,75	1,45	2,85	129,15
	Итого	500	37,34	9,47	80,34	657,65

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-ность (ккал)
			(г)	(г)		ды (г)	
8	54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	54-6с-2020	Суп из рыбных консервов с рисом	200	7,94	3,9	14,36	124,16
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7
	54-2гн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
		Итого	730	44,84	18,9	94,06	724,46

ДЕНЬ 9
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
358	Сырники с изюмом и сметаной	150	21,3	4,05	22,2	207,75
		20	0,5	3,6	0,72	36,8
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Итого	520	26,1	23,75	76,67	678,13

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	200/20	5,16	18,16	25,08	282,49
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Бутерброд с маслом и сыром	15/10/30	5,67	7,48	19,58	170,5
		Итого	705	25,93	35,24	85,08	767,81

ДЕНЬ 10**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
728	Блинчики со сгущенкой	150	14,4	12,45	30,9	295,35
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
	Итого	500	19,75	19,95	107,55	675,93

ОБЕД

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-	Калорий-
			(г)	(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	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	740	27,48	30,16	81,46	706,3

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	
22,15	21,70	84,23	741,53

Итого на 1 ребенка обед:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
31,37	25,06	99,99	761,76

Итого на 1 ребенка в день:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
53,52	46,76	184,22	1503,29

