

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №1

Самсонова Е.А.



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное Питание"

Фомин А.М.



**ПРИМЕРНОЕ 12 - (ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ СОШ №1
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ ОВЗ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

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

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,60	70	14
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	11,24	20,13	81,68	555,89	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	68
	Суп картофельный с бобовыми (1-й в	250	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Тефтели из мяса в молочном соусе	100	12,04	8,82	9,58	164,45	388
	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Компот из чернослива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	41
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	49,08	39,71	124,03	1037,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	60,32	59,84	205,71	1592,92	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	21,64	19,60	52,50	543,8	629
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	29,27	30,37	109,13	900,42	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	10,01	6,73	58,12	332,78	175
	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	3,65	5,17	11,90	108,7	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Котлеты припущенные из курицы	100	15,73	14,69	10,19	231,9	105
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,81	34,85	173,88	9
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	42,98	30,04	172,19	1130,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	72,25	60,41	281,32	2031,08	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	70	2,37	5,64	37,88	202,2	96
	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Сыр порционный	10	0,39	0,40	0,00	5,15	22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	17,33	21,72	117,98	708,35	
ОБЕД	Маринад овощной	100	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Рассольник домашний	250	2,18	2,68	17,05	101,35	7(132)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Курица в соусе томатном	100	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	40,97	46,60	120,99	1071,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	58.30	68.32	238.97	1780.22	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	48
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
	Плоды свежие (сезонный фрукт)	150	0,60	0,60	14,60	70	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	14,48	21,18	89,67	614,1	
ОБЕД	Горошек зеленый	100	3,16	3,28	6,59	68,3	1/1
	Суп- пюре из разных овощей	250	4,17	5,70	14,80	128,92	24
	Гренки из пшеничного хлеба для супа	10	1,24	0,16	7,61	33,64	170
	Плов из отварного мяса	250	16,95	33,85	53,02	585,05	40
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	34,15	43,83	173,99	1230,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	48,63	65,01	263,66	1844,21	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	21
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	22,37	24,88	109,52	764,5	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	3,16	3,28	6,59	68,3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Котлеты или биточки рыбные	100	15,42	3,28	9,91	127,32	96
	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	1,70	7	98
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	53,69	28,21	90,53	823,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	76,06	53,09	200,05	1587,65	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Бутерброды с джемом или повидлом	70	2,37	5,64	37,88	202,2	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,99	29,57	118,06	778	
ОБЕД	Маринад овощной	100	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Суп с рыбными консервами	250	2,18	2,68	17,05	101,35	153
	Курица в соусе томатном	100	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	41,52	46,74	122,88	1083,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	58,51	76,31	240,94	1861,07	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	21
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,60	70	14
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	16,68	22,86	100,56	710,72	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	68
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	63
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Фрикадельки из мяса, тушеные в соу	100	9,44	21,11	8,22	258,99	81
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,81	34,85	173,88	9
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	27,33	38,55	130,24	980,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	44,01	61,41	230,80	1691,44	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	107
	Омлет натуральный	120	9,48	14,72	2,71	179,39	1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,33	22,85	77,35	602,19	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	100	1,70	3,18	9,68	74,08	422
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,47	9,23	8,92	145,52	39
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Зразы Верх-Исетские в соусе	100	10,20	21,40	18,44	304,8	376
	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	92
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	1,70	7	98
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,48	43,50	116,75	979,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,81	66,35	194,10	1581,37	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	220	14,74	16,94	51,92	422,4	2/5
	Молоко сгущенное	40	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Сыр порционный	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	36,74	30,36	90,05	782,82	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	10,01	6,73	58,12	332,78	175
	Суп картофельный с макаронными и	250	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Кисель из ягод	200	0,24	1,08	15,82	73,08	101
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	63,84	40,62	153,62	1231,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	100,58	70,98	243,67	2013,9	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	70	2,37	5,64	37,88	202,2	96
	Каша "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,4	260
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,99	29,57	118,06	778	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	75
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Котлеты, биточки, шницели	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Картофель отварной	180	3,67	5,69	29,18	183,06	173
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	41,85	37,83	115,93	968,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	58,84	67,40	233,99	1746,69	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	48
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Плоды свежие (сезонный фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	13,51	20,88	80,07	567,5	
ОБЕД	Маринад овощной	100	1,71	10,08	10,71	141,83	882
	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	3,65	5,17	11,90	108,7	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Гуляш из отварного мяса курицы	100	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	44,68	50,95	126,22	1147,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	58,19	71,83	206,29	1715,12	

Возрастная категория: Ст.школьники 5-11 кл (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	19,48	17,64	47,25	489,42	629
	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,60	70	14
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	28,75	19,30	124,57	858,84	
ОБЕД	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	10,01	6,73	58,12	332,78	175
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,47	9,23	8,92	145,52	39
	Котлеты припущенные из кури	100	15,73	14,69	10,19	231,9	105
	Картофель отварной	180	4,08	6,32	32,42	203,4	173
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,20	0,08	16,46	68,04	507
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,38	10,02	52	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	42,33	37,91	160,08	1151,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	71,08	57,21	284,65	2010,48	