

Утверждаю
Начальник Управления образования
С.Ф. Байчурин
"24" 02 2023 г.



Утверждаю
Директор

С.Ф. Байчурин

(Фамилия, инициалы)

для
документов

20 ____ г.

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья,
детей участников СВО- учащихся 5-11 классов, многодетных малообеспеченных семей на 2022-2023 учебный
год, весенне-летний период (пищеблок, работающий на сырье)

Примерное меню для детей из многодетных малообеспеченных семей, ОВЗ, СВО от 12 лет и старше
(пищеблок, работающий на сырье)

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
83	котлеты или биточки рыбные	80	13	9	12	177	0,11	0,3	3	37,03	124,85	23,72	0,78
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	35	14,03	67,4	11	1,1
291	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	0	20	76	0	0	0,48	26	0	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			31,1	23,2	77,2	649	76,25	0,47	80	361,54	338,25	62,22	2,11
Обед													
32	Салат "Школьный"	100	1,9	7,4	6,7	99,5	0,05	9,72	0	30,18	15,8	20,11	1,05
57	Рассольник домашний	300/12	2,5	6,2	16,3	133	0,1	12,6	11,4	27,8	237,1	28,9	1,1
113	Плов из отварной говядины	300	21	20	58	498	0,09	1,1	0,00	23,57	296,0	60,83	2,82
279	Напиток витаминный"Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			32,05	35,3	135,3	980,5	0,57	51,43	191,4	450,55	617,9	150,34	3,63
Итого за день			63,15	58,5	212,5	1629,5	76,82	51,9	271,4	812,09	956,15	212,56	5,74
День: вторник													
Неделя: 1													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
224	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,7	32,4	338,1	354,2	48,4	0,9
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03

155,02	Йогурт детский питьевой	200	6	6	10	120	0	0	21,8	0	0	0	0
Итого за завтрак			42,2	30,3	79,9	749	0,14	0,73	54,2	448,36	354,2	64,9	0,96
Обед													
19	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,5	7,4	4,7	91	0,07	3,84	0	23,78	41	23,65	0,56
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	134	0,07	5,28	0	10,96	246	16,74	0,69
98	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,3	18,20	35,63	117,3	19,20	1,9
38	Капуста тушеная	230	6	7,6	24,5	187	0,1	122,6	36,8	25,9	99,6	48,7	1,9
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			32,28	33,9	146,9	1011	0,47	147,32	65	267,96	614,55	166,56	10,44
Итого за день			74,48	64,2	226,8	1760	0,61	148,05	119,2	716,32	968,75	231,46	11,4
День: среда													
Неделя: 1													
№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
107	Тефтели из говядины с рисом	80/40	11	18	14	256	0,04	1,5	60,00	9,55	98,9	23,24	0,94
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	42,2	52,2	144	41,6	1,5
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак			21,1	26,8	102,6	725	0,32	32,11	102,2	224,44	288,6	113,11	5,44
Обед													
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,9	0	16,03	36,2	9,94	0,43
60	суп картофельный с лапшой домашней	300	3,4	3,3	21,4	131	0,1	7,9	15,1	17,7	262,5	25,1	1,03
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,5	19,5	23,2	350,7	0,24	51 16	62,4	54,4	241,3	60	2,59

ТРСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8,0	0,1
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			31,05	32,4	106,5	844,7	0,53	22,83	87,5	223,13	619	129,54	5,63
Итого за день			52,15	59,2	209,1	1569,7	0,85	54,94	189,7	447,57	907,6	242,65	11,07
День: четверг													
Неделя: 1													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
196	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291	0,14	0,66	53,2	156	176,3	45,4	0,9
122	Плюшки московские	100	8,3	13,3	60	395	0,11	0,25	23,88	28,8	82	13,6	0,96
45	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
210106	Мандарины	100	1	0,2	8	35	0,06	0	35,00	17,0	11,0	0,1	0,1
Итого за завтрак			31	35	148	1014	0	1	170	634	499	117	3
Обед													
39	Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	0,05	2,24	0	16,25	60,6	14,29	0,56
56	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,5	11,4	34,7	260,5	24,3	1,1
97	Жаркое по-домашнему	170/80	25	26	23	429	0,19	10,65	126,20	30,00	114,30	61,07	4,65
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,20	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			38,65	44,3	110,3	983	0,4	22,74	147,6	228,64	529,6	144,43	8,4
Итого за день			69	79	258	1997	1	24	318	862	1028	261	11
День: пятница													

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------------	--	--	---------------------------	--	--	--

		порции				ическая енность							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
9,11	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7	0	17	30	14	0,5
131	Плов из курицы	250	23	29	40	519	0,07	0,8	30,00	25,20	247,0	47,13	2,1
279	Напиток витаминный"Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			27,7	30,3	74,9	675	0,38	35,79	200	402,2	281	91,63	0,53
Обед													
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	0,03	8	0	20,83	35,9	12,1	1,2
57	Рассольник домашний	300/12	2,5	6,2	16,3	133	0,1	12,6	11,4	27,8	237,1	28,9	1,1
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	20	6	5	156	0,16	4,3	10,80	64,00	146,2	74,50	1,34
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	42,2	52,2	144	41,6	1,5
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,8
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
66	Банан	185	3	1	39	159	0,07	10,45	0	14,8	52	34,7	0
Итого за обед			37,7	27,74	154,13	991	0,64	52,22	74,4	304,66	684,6	221,43	7,42
Итого за день			65,4	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	5,75	814,34	223,37	11,63

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	0	40	23,4	346	221,5	7,5
12	Филе грудки, припущенное с овощами	100	26,55	23,01	1,77	315	0,13	3,92	20	30,66	106	30,4	1,94
279	Напиток витаминный"Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
66	Банан	185	3	1	39	159	0,07	10,45	0	14,8	52	34,7	0
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03

Итого за завтрак			47,95	34,41	136,57	1020	0,91	42,4	230	428,86	508	317,1	9,47
Обед													
36	Салат картофельный с зеленым	100	3,3	10	10,1	144	0,05	6,6	0	16,3	40,6	16,3	19,4
68	Свекольник	250/10	2,43	5,76	16,44	128	0,08	17,24	7,5	48,69	0,7	31,18	1,54
92	Бефстроганов	100/75	28,5	37,4	9,1	487	0,08	0,46	32	48,9	300,7	39,1	4,3
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	35	14,03	67,4	11	1,1
ПРСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8,0	0,1
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			49,78	62,56	142,84	1336	0,47	25,33	84,5	262,92	488,4	132,08	27,92
Итого за день			97,73	96,97	279,41	2356	1,38	67,73	314,5	691,78	996,4	449,18	37,39

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
264	Ватрушка с творогом	50	6	3	19	131	0,06	0,04	15	32,79	66	7,67	0,42
177	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10,5	9,8	95,7	507	0,21	0,64	52,7	169,7	251	53,1	3
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
11,2	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак			21,2	14,4	155,7	831	0,37	16,81	67,7	339,19	335,04	91,5	6,81
Обед													
20	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	0,05	3,75	0	23,2	29,1	23,4	0,73
13,02	Суп картофельный с бобовыми	250	18,7	10,1	20,2	241	0,25	0,08	0	44,2	107	53	4
107	Тефтели из говядины с рисом	80/40	11	18	14	256	0,04	1,5	60,00	9,55	98,9	23,24	0,94
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	42,2	52,2	144	41,6	1,5
279	Напиток витаминный"Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03

Итого за обед	42,65	41,9	125,5	1027	0,84	48,62	282,2	498,15	448	181,74	7,71
Итого за день	63,85	56,3	281,2	1858	1,21	65,43	349,9	837,34	783,04	273,24	14,52

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
9,12	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	14	26	20	0,9
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	20	6	5	156	0,16	10,8	64	146,2	74,5	1,34	1,1
169	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13	61	92,2	134	100,7	2
45	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за завтрак			35,3	17,1	110,5	736	0,42	50,34	140,96	484,18	343,92	168,46	4,99
Обед													
45	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115	0,05	5,15	0	27,88	57	38,45	1,08
61	Суп картофельный с крупой	300	2,4	2,3	17,4	102	0,08	6,3	0	14,22	240	21,61	0,83
118	Рагу овощное с мсом	250	17,9	21,6	17,5	337	0,12	13,15	4,2	43,25	212,7	51,68	3,17
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,8
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого за обед			30	34	116	883	0	41	14	234	596	155	11
Итого за день			65	51	227	1619	1	92	155	719	940	323	16

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	35	14,03	67,4	11	1,1

98	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,3	18,20	35,63	117,3	19,20	1,9
ПСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8,0	0,1
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
1	Сыр (порциями)	20	6	6	0	72	0	0,14	42	200	120	11	0,14
Итого за завтрак			32,63	27,7	99,1	772	0,28	1,42	95,2	375,66	318,65	65,7	3,27
Обед													
39	Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	0,05	2,24	0	16,25	60,6	14,29	0,56
67	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	0,09	10,22	6,2	25,61	213,3	25,61	24,6
131	Плов из курицы	250	23	29	40	519	0,07	0,8	30,00	25,20	247,0	47,13	2,1
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
210106	Мандарины	100	1	0,2	8	35	0,06	0	35,00	17,0	11,0	0,1	0,1
Итого за обед			37,25	46,9	133,8	1097	0,38	13,57	81,2	231,75	626,1	131,9	27,35
Итого за день			69,88	74,6	232,9	1869	0,66	14,99	176,4	607,41	944,75	197,6	30,62

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
192	Каша овсяная молочная жидкая	250/7	9,4	12,4	39,3	307	0,25	0,64	0	175,14	209	70,4	2
261	Булочка домашняя	100	7	12	53	348	0		5	15,38	70,10	10,0	0,84
291	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	0	20	76	0	0	0,48	26	0	0,06
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
155,02	Йогурт детский питьевой	200	6	6	10	120	0	0	21,8	0	0	0	0
Итого за завтрак			26,4	31,4	119,3	880	76,38	0,67	26,8	301	305,1	96,9	2,93
Обед													
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	0	34,6	40,8	18,6	1,2

53	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4	11,2	38,1	62,5	22,9	0,84
98	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,3	18,20	35,63	117,3	19,20	1,9
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	0	40	23,4	346	221,5	7,5
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,13	0,92
1,2	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	0,05	0	10,0	9	65	10,0	1,5
1,1	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85,00	0,05	0,03	0,0	110,0	43,5	17	0,03
Итого за обед			37,98	39,7	149,8	1102	0,68	18,14	79,4	256,76	635,95	311,83	12,92
Итого за день			64,38	71,1	269,1	1982	77,06	18,81	106,2	557,76	941,05	408,73	15,85
Итого за период			685,42	655,27	2357,41	17901,2	160,9	502	2026,45	6256,8	9279,92	2823,07	165,36
Итого за период			68,5	65,5	235,7	1790,1	16	50,2	202,6	625,6	927,9	282,3	16,5

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Использованная литература

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2016 г.

2. Таблица химического состава российских пищевых продуктов, Москва, 2002 г.

Подготовила: Кудабеева Р.Р., технолог

