


УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОУ «Радужнинская
школа для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья»




« 23 » декабря 2023 г.

**Типовое двухнедельное меню
горячих школьных завтраков и обедов
для КОУ «Радужнинская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
Возрастная категория с 07-11 лет**

I ВАРИАНТ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4	2		38	97
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8	10	41	291	4 001
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	697
	Булочка "К чаю"	50	6	5	32	198	788
	Фрукты свежие бананы	200	1	1	20	94	847
	Биойогурт фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		780	29	27	119	849	
Обед	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1		3	19	19
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	20	128	206
	Гуляш из говядины	100	16	17	4	230	437
	Пюре картофельное 1/150	150	3	5	22	148	694
	Напиток из кураги	200	1		30	126	704
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 050	32	28	158	1028	
Итого за день		1 830	61	55	277	1877	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное свареное вкрутую	40	5	5		63	337
	Макароны запеченные с сыром	150	9	9	31	242	334
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	60	6	12		118	7 023
	Чай с молоком	200	1	2	22	110	685,02
	Хлеб пшеничный собственного производства	40	3		21	104	999
	Фрукты свежие яблоки	150	1	1	15	71	847
Итого за Завтрак		640	25	29	89	708	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 1/60	80	1		1	10	1 307
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	7	7	113	124
	Сметана	10		2		16	15
	Печень по-строгановски	50/50	15	12	10	204	431
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9	6	39	248	297
	Соки фруктовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	200	1		24	104	707
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
Итого за Обед		840	39	29	136	968	
Итого за день		1 480	64	58	225	1676	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10		8		71	96
	Каша пшенная вязкая с молоком	205	9	9	42	283	297
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	697
	Булочка домашняя	50	5	7	31	203	769
	Бийогурт фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		580	24	33	99	785	
Обед	Овощи порциями кукуруза консервированная	100	3	1	11	69	183
	Суп с клецками	200	4	5	20	144	155
	Птица отварная	25	5	5		67	487
	Котлеты из филе птицы с томатным соусом	100	9	25	16	181	495,01
	Картофель и овощи, тушеные в соусе томатном	150	3	10	26	205	217
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			29	119	10 007
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 075	33	48	181	1162	
Итого за день		1 655	57	81	280	1947	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	28	17	26	379	6 001
	Молоко сгущенное	30	2	2	17	89	9 004
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	693
	Ватрушка с творогом собственного производства	75	8	8	26	213	12 008
	Биоогурт фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		570	46	34	111	940	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	100	6	17	6	205	50
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	132
	Птица отварная	25	5	5		67	487
	Сметана	10		2		16	15
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	150	20	14	6	234	374,01
	Рис отварной с маслом	150	4	6	39	228	8 002
	Компот из смеси сухофруктов (Вариант I)	200	1	3	33	138	639
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Обед		1 035	47	53	161	1300	
Итого за день		1 605	93	87	272	2240	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горшок консервированный (порциями)	60	2		4	24	101
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	210	18	24	4	306	340
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Печенье 1/30	30	2	3	21	119	799,02
Итого за Завтрак		550	26	28	80	681	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12		118	55
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	2	5	12	107	110
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	100	8	12	10	183	462
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	35	202	516
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (Вариант I)	200			24	98	648
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 060	26	35	160	1085	
Итого за день		1 610	52	63	240	1766	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	250	8	10	34	261	297
	Сыр (порциями)	15	4	2		38	97
	Масло сливочное (порциями)	10		8		71	96
	Булочка домашняя	50	5	7	31	203	769
	Чай с молоком	200	1	2	22	110	685,02
	Биойогурт фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		640	22	32	104	791	
Обед	Огурцы свежие	80	1		2	11	1 044
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8	7	15	155	137
	Плов с говядиной	250	20	21	53	486	443
	Компот из смеси сухофруктов (Вариант I)	200	1	3	33	138	639
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Фрукты свежие бананы	200	1	1	20	94	847
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 305	40	34	202	1261	
Итого за день		1 945	62	66	306	2052	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное свареное вкрутую	40	5	5		63	337
	Оладьи из печени с соусом	100	10	9	10	159	468,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	35	202	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	137	692
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
Итого за Завтрак		540	27	21	100	691	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1		3	19	19
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	132
	Сметана	10		2		16	15
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	20	14	22	296	381
	Напиток лимонный	200			24	101	699,01
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Обед		960	32	22	126	844	
Итого за день		1 500	59	43	226	1535	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты из филе птицы с томатным соусом	100	9	25	16	181	495,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9	6	39	248	297
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	693
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Биойогурт фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		615	30	39	124	818	
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	10	8	131	100
	Суп картофельный с вермишелью	200	2	3	16	100	140
	Птица отварная	25	5	5		67	487
	Пюре из гороха	150	6	6	52	284	2 022
	Птица тушеная в соусе	100	8	42	3	123	493
	Соки фруктовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	200	1		24	104	707
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
Итого за Обед		875	32	68	158	1082	
Итого за день		1 490	62	107	282	1900	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	28	17	26	379	6 001
	Молоко сгущенное	30	2	2	17	89	9 004
	Чай с лимоном	200			14	56	686
	Печенье 1/30	30	2	3	21	119	799,02
	Ватрушка с творогом собственного производства	75	8	8	26	213	12 008
	Яблоки	150	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак		635	41	31	119	927	
Обед	Овощи порциями кукуруза консервированная	80	2	1	8	55	183
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	2	5	12	107	110
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	35	202	516
	Котлеты или биточки рыбные	100	14	10	17	210	388
	Напиток из кураги	200	1		30	126	704
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Итого за Обед		840	33	22	157	973
Итого за день		1 475	74	53	276	1900	

Рацион: Дети 7-11 новое

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10		8		71	96
	Каша пшеничная вязкая с молоком	250	11	11	52	346	297
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	697
	Булочка домашняя	50	5	7	31	203	769
	Биойогурт фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		625	26	35	109	848	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем болгарским	100	1	10	6	123	21
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	13	8	17	180	232
	Запеканка картофельная с мясом отварным	252	21	25	48	499	7 011
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	50	4	1	28	143	998
	Апельсин	200	2		16	86	11 001
Итого за Обед		1 102	45	45	166	1263	
Итого за день		1 727	71	80	275	2111	

Итого за период	16 317	655	693	2659	19004	
Среднее значение за период		65,5	69,3	265,9	1900,4	

Составил Шуров Заведующий про

Утвердил _____

При составлении меню была использована литература:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий»

Издательство «Дело и Сервис» Москва 1998 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания при образовательных школах Москва 2004 под ред. В.Т. Лапшиной

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва «Дели принт» 2011 г

«Организация питания детей в дошкольном учреждении» Челябинск «Взгляд» 2006 г

Примечание: Допускается замена одного дня другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов, а также в случае превышения установленной предельной денежной суммы на 1 учащегося.
В случае недобора установленной предельной денежной суммы на 1 учащегося, допускается включать фрукты в меню.

Исполнитель Зав производством КОУ «Радужнинская школа «ОВЗ»



Е.Г. Курбанова