

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




«15» декабря 2023 г

М.И.Солоп

**Типовое двухнедельное меню
горячих школьных завтраков и обедов
для КОУ «Радужнинская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
Возрастная категория с 12-18 лет**

I ВАРИАНТ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети 12-18 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"	250	10	13	52	364	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		830	31	30	130	922	
Обед	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1		3	19	19
	Суп картофельный с бобовыми	250	3	5	24	159	206
	Гуляш из говядины	100	16	17	4	230	437
	Пюре картофельное 1/100	180	4	9	26	199	694
	Напиток из кураги	200	1		30	126	704
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 160	37	34	183	1193	
Итого за день		1 990	68	64	313	2115	

Рацион: Дети 12-18 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	180	11	11	37	290	334
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	80	8	16	1	158	7 023
	Чай с молоком	200	1	2	22	110	685,02
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
	Фрукты свежие яблоки	150	1	1	15	71	847
	Итого за Завтрак	700	30	36	102	822	
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13	1 037
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	9	9	142	124
	Сметана	10		2		16	15
	Печень по-строгановски	100	15	12	10	204	431
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10	7	47	298	297
	Соки фруктовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	200	1		24	104	707
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Итого за Обед	970	44	33	164	1133	
Итого за день	1 670	74	69	266	1955		

Рацион: Дети 12-18 новое

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15		12		106	96
	Каша пшениная вязкая с молоком	255	11	11	53	353	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		635	26	39	110	890	
Обед	Овощи порциями кукуруза консервированная	100	3	1	11	69	183
	Суп с клецками	250	5	6	26	180	155
	Птица отварная	25	5	5		67	487
	Котлеты из филе птицы с томатным соусом	150	13	37	24	272	495,01
	Картофель и овощи, тушеные в соусе томатном	180	4	12	31	246	217
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			29	119	10 007
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
Итого за Обед		1 235	42	64	217	1413	
Итого за день		1 870	68	103	327	2303	

Рацион: Дети 12-18 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	50	4	3	28	148	9 004
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	693
	Ватрушка с творогом собственного производства	75	8	8	26	213	12 008
	Биоюгurt фруктовый (111505501)	115	4	3	17	108	13
Итого за Завтрак		590	48	35	122	999	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	6	17	6	205	50
	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	126	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	180	4	8	47	274	8 002
	Компот из смеси сухофруктов (Вариант I)	200	1	3	33	138	639
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Обед		1 145	50	57	189	1454	
Итого за день		1 735	98	92	311	2453	

Рацион: Дети 12-18 новое

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горшек 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	45	3	4	32	178	799,02
	Итого за Завтрак		565	27	29	91	740
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12		118	55
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	3	7	15	133	110
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	100	8	12	10	183	462
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7	5	42	242	516
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (Вариант I)	200			24	98	648
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
	Итого за Обед		1 170	31	39	187	1234
Итого за день		1 735	58	68	278	1974	

Рацион: Дети 12-18 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	255	8	10	35	267	297
	Сыр (порциями)	20	6	3		50	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		650	24	33	105	809	
Обед	Огурцы свежие	100	1		3	14	1 044
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8	7	15	155	137
	Плов с говядиной	300	24	26	64	584	443
	Компот из смеси сухофруктов (Вариант I)	200	1	3	33	138	639
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Фрукты свежие бананы	200	1	1	20	94	847
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		24	104	707
	Итого за Обед		1 405	47	40	231	1445
Итого за день		2 055	71	73	336	2254	

Рацион: Дети 12-18 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	180	7	5	42	242	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	137	692
	Хлеб пшеничный собственного производства	50	4	1	27	130	999
Итого за Завтрак		570	28	22	107	731	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1		3	19	19
	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	126	132
	Сметана	10		2		16	15
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	24	17	26	355	381
	Напиток лимонный	200			24	101	699,01
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Обед		1 090	39	27	150	1011	
Итого за день		1 660	67	49	257	1742	

Рацион: Дети 12-18 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	150	13	37	24	272	495,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10	7	47	298	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		695	35	52	140	959	
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	10	8	131	100
	Суп картофельный с вермишелью	250	3	3	21	126	140
	Птица отварная	25	5	5		67	487
	Пюре из гороха	180	7	7	63	340	2 022
	Птица тушеная в соусе	150	12	63	5	185	493
	Соки фруктовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	200	1		24	104	707
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
Итого за Обед		1 035	41	91	193	1309	
Итого за день		1 730	76	143	333	2268	

Рацион: Дети 12-18 новое

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	37	23	35	505	6 001
	Молоко сгущенное	50	4	3	28	148	9 004
	Чай с лимоном	200			14	56	686
	Печенье 1/30	45	3	4	32	178	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		720	53	39	150	1171	
Обед							
	Овощи порциями кукуруза консервированная	100	3	1	11	69	183
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	3	7	15	133	110
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7	5	42	242	516
	Котлеты или биточки рыбные	100	14	10	17	210	388
	Напиток из кураги	200	1		30	126	704
	Хлеб пшеничный собственного производства	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
Итого за Обед		970	39	26	187	1136	
Итого за день		1 690	92	65	337	2307	

Рацион: Дети 12-18 новое

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15		12		106	96
	Каша пшенная 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		630	26	39	109	883	
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	60	5	1	32	156	999
	Хлеб ржано-пшеничный собственного производства	70	6	2	40	200	998
	Апельсин	200	2		16	86	11 001
	Итого за Обед		1 132	48	46	183	1346
Итого за день		1 762	74	85	292	2229	

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. Лалшиной

«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