

СОГЛАСОВАНО:



Директор Казенного общеобразовательного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
"Нижнеуртовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №1"

[Handwritten signature]

Елфимова О.В.

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Школьное питание"
Огородников С.А.
2024г.

Основное (организованное) меню для учащихся "Нижнеуртовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1"

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	№ рецептур ы	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная с маслом 200/10	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			455	15,14	21,75	88,18	608,99
Завтрак 2	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,60	14,70	66,60
Обед	Салат из моркови с курагой 60	24	60	0,92	4,06	9,54	78,41
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 200	88	200	3,50	6,61	7,65	104,08
	Биточки рубленные из птицы 70	294	70	11,87	13,22	12,49	216,44
	Макаронные изделия отварные с маслом 130	309	130	4,45	4,07	31,75	181,39
	Компот из свежих груш	342	200	0,16	0,06	28,85	116,55
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			695	23,41	28,34	106,28	773,80
Полдник	Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00
	Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00
Итого за Полдник			250	4,00	9,00	54,50	315,00
	Салат из соленых огурцов с растительным маслом 50	16	50	0,43	3,05	1,3	34,39
	Запеканка картофельная с печенью 160	354	160	11,98	5,69	30,08	219,42

Ужин	Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	15,73	9,13	73,57	439,39
Итого за день:			2000	58,88	68,82	337,23	2203,78

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с маслом 200/10	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31
	Сыр порциями 15	15	15	4,02	3,78		50,10
	Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			460	17,06	18,19	73,60	526,34
Завтрак 2	Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Итого за Второй завтрак			150	2,25	0,75	31,50	141,75
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 60	1	60	1,06	4,11	5,93	64,94
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 200	108	200	5,77	6,62	20,77	165,74
	Жаркое по-домашнему 160	259	160	9,77	12,62	17,54	222,87
	Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			655	19,27	23,84	88,15	644,23
Полдник	Булочка школьная 50	428	50	4,04	1,66	32,59	161,48
	Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	395,88
Итого за Полдник			250	4,32	1,76	131,05	557,37
Ужин	Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом	47	60	0,95	3,68	4,2	53,73
	Омлет натуральный	210	150	16,41	19,28	3,04	251,27
	Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	20,61	23,35	40,41	454,17
Итого за день:			1965	63,51	67,89	364,71	2323,86

День 3 (среда)

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 200	120	200	4,62	4,11	17,25	124,46
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94

	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			445	11,18	15,31	59,45	420,27
Завтрак 2	Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,21	18,20	77,07
Обед	Помидоры натуральные соленые	70	50	0,55	0,1	1,9	10,7
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 200	82	200	3,58	6,58	10,80	116,71
	Плов из отварной говядины 180	330	180	14,74	16,96	36,61	357,97
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			665	22,02	23,97	98,22	696,55
Полдник	Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50
	Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00
Итого за Полдник			250	3,00	3,50	58,50	277,50
Ужин	Суфле рыбное 80	303	80	11,95	5,67	2,58	109,10
	Картофель отварной с маслом 130	310	130	2,64	3,42	21,25	126,32
	Чай с повидлом 200/20	376	220	0,28		13,13	53,64
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			470	17,71	9,47	55,00	376,01
Итого за день:			1980	54,5	52,44	289,36	1847,39

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46
	Масло порциями 10	14	10	0,1	7,25	0,14	66,21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	380	200	2,45	3,40	25,37	141,88
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			455	11,55	21,46	75,23	540,22
Завтрак 2	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,60	14,70	66,60
Обед	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	32	60	2,03	4,81	4,65	70,03
	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 200	95	200	3,76	6,70	12,08	123,70
	Тефтели мясные	278	80	11,77	16,78	12,81	249,34

Обед	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130	302	130	7,24	4,10	40,26	226,88
	Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			705	27,31	32,73	106,78	830,87
Полдник	Ватрушка с повидлом 50	802	50	3,63	2,43	32,08	164,69
	Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60
Итого за Полдник			250	9,63	7,43	41,48	271,29
Ужин	Салат из квашеной капусты с луком	9	50	0,8	3,01	3,8	45,48
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 160	2,31	160	9,83	10,82	29,07	252,99
	Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	14,51	14,27	81,92	514,11
Итого за день:			2010	63,6	76,47	320,1	2223,09

День 5 (пятница)

Завтрак	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным 150/20	222	170	22,45	13,95	50,91	418,95
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			415	25,45	21,95	82,43	629,06
Завтрак 2	Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Итого за Второй завтрак			150	2,25	0,75	31,50	141,75
Обед	Салат из моркови с яблоками 60	59	60	0,65	0,11	5,18	24,23
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной 200	99	200	3,45	6,62	9,01	109,44
	Котлеты Школьные 70	347	70	10,65	10,08	10,84	176,70
	Картофельное пюре 130	128	130	2,91	3,77	19,62	124,07
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			695	20,85	21,16	90,29	634,97
Полдник	Пирожок печёный с рисом и яйцом 50	687	50	3,51	5,55	22,28	153,13
	Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80
Итого за Полдник			250	8,71	10,55	44,28	306,93
	Икра кабачковая 50	7,46	50	0,50	3,50	3,50	47,50

Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром 160	261	160	9,60	7,68	36,06	251,76
	Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	13,40	11,66	91,84	525,90
Итого за день:			1810	70,65	66,07	340,34	2238,62

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом 200/10	175	210	6,36	10,46	33,32	252,86
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			455	12,92	21,66	75,53	548,67
Завтрак 2	Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,21	18,20	77,07
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 50	14	50	0,33	3,04	0,91	32,38
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) 200	103	200	5,21	4,92	16,75	132,10
	Зразы рубленые из говядины 80	274	80	10,74	17,98	12,96	256,69
	Капуста тушеная 130	321	130	3,41	3,28	14,67	101,83
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			695	22,85	29,55	94,20	734,16
Полдник	Булочка с сахаром 50	800	50	4,14	6,78	30,85	201,02
	Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	395,88
Итого за Полдник			250	4,42	6,88	129,32	596,90
Ужин	Котлеты рыбные любительские 80	308	80	12,43	5,11	5,35	117,14
	Картофель отварной с маслом 130	310	130	2,64	3,42	21,25	126,32
	Чай с повидлом 200/20	376	220	0,28		13,13	53,64
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			470	18,19	8,91	57,77	384,05
Итого за день:			2020	58,97	67,21	375,01	2340,86

День 7 (вторник)

Завтрак	Омлет натуральный 160	210	160	17,50	20,27	3,24	265,37
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62

	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			405	20,29	28,27	34,70	474,33
Завтрак 2	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,60	14,70	66,60
Обед	Салат витаминный с растительным маслом 60	2	60	0,82	3,73	4,00	52,86
	Свекольник со сметаной 200	98	200	3,77	6,62	14,04	130,83
	Шницели из говядины 80	268	80	13,38	15,17	13,99	246,06
	Макаронные изделия отварные с маслом 150	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96
	Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			725	25,63	30,21	108,81	809,64
Полдник	Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00
	Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60
Итого за Полдник			250	10,00	14,00	42,90	337,60
Ужин	Фрикадельки из кур 70	297	70	10,55	9,44	5,53	149,33
	Рагу из овощей	215	140	2,63	5,75	17,20	131,04
	Отвар шиповника с сахаром	11,1	200	0,68	0,25	24,66	103,61
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	16,70	15,82	65,43	470,92
Итого за день:			1980	73,22	88,89	266,54	2159,09

День 8 (среда)

Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом 200/10	174	210	7,83	10,43	53,59	339,59
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			455	13,87	20,93	97,93	635,57
Завтрак 2	Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Итого за Второй завтрак			150	2,25	0,75	31,50	141,75
Обед	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом 60	31	60	0,77	3,65	4,12	52,43
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	102	200	6,26	6,10	15,71	142,79
	Гуляш из отварной говядины 80	2,17	80	7,92	10,46	2,97	137,72
	Рис отварной с маслом 130	304	130	3,35	4,82	33,45	190,60
	Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			705	21,86	25,42	103,24	729,17
Полдник	Шанежка наливная 50	538	50	3,81	4,66	27,24	166,16

Полдник	Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24
Итого за Полдник			250	4,22	4,67	42,37	228,40
Ужин	Оладьи из печени по-кунцевски 70	357	70	12,60	5,86	12,41	152,77
	Котлеты картофельные 150	186	150	4,34	4,80	29,16	177,21
	Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			460	19,94	11,20	87,53	530,68
Итого за день:			2020	62,14	62,97	362,57	2265,56

День 9 (четверг)

Завтрак	Запеканка творожная с сахаром 150	222	150	22,09	9,78	23,92	272,07
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Повидло 30	814	30	0,12		19,59	78,84
	Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26
	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			425	26,53	19,05	77,37	587,05
Завтрак 2	Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,21	18,20	77,07
Обед	Салат из моркови с яблоками 60	59	60	0,65	0,11	5,18	24,23
	Солянка домашняя со сметаной 200	31	200	4,51	6,06	4,85	91,96
	Рыба, запеченная в молочном соусе 70/30	3,8	100	16,20	7,71	3,23	147,05
	Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74
	Компот из изюма	348	200	0,46	0,1	34,24	139,7
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			745	27,71	19,04	86,16	626,61
Полдник	Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50
	Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80
Итого за Полдник			250	8,20	8,50	56,50	335,30
Ужин	Бефстроганов из отварного мяса	2,11	80	9,29	13,86	5,44	183,64
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130	302	130	7,24	4,10	40,26	226,88
	Компот смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	20,01	18,34	96,66	631,7
Итого за день:			2020	83,05	65,12	334,86	2257,72

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	8,85	10,40	42,84	300,36
	Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94

	Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Завтрак			455	15,41	21,60	85,05	596,17
Завтрак 2	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Второй завтрак			150	0,60	0,60	14,70	66,60
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы 60	4	60	1,04	3,70	3,83	52,74
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной 200	98	200	3,57	6,63	11,41	119,58
	Азу из отварного мяса 160	402	160	9,66	11,59	16,08	207,28
	Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05
Итого за Обед			655	16,78	22,24	68,31	540,52
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	9,2	50	3,16	5,87	29,43	183,19
	Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60
Итого за Полдник			250	9,16	10,87	38,83	289,79
Ужин	Запеканка рисовая с творогом 160	282	160	9,33	7,06	43,24	273,85
	Соус из кураги 50	437	50	0,26	0,02	25,66	103,82
	Компот из слив	342	200	0,24	0,08	27,08	110,00
	Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Ужин			450	12,68	7,54	114,02	574,61
Итого за день:			1960	54,62	62,84	320,91	2067,69
Итого за весь период:			19765	634,53	682,09	3296,93	21928,02
Среднее значение за период:			1977	63,45	68,21	329,69	2192,8

Технолог: _____ /Н.В. Марковщенко/

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А\2017г.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Перевалов А.Я. Изд-е 1е. Пермь 2018г
3. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тутельян В.А.\2012г.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
5. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. (допускаются замены: 1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3. Блюда из котлетной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная)