

СОГЛАСОВАНО:



Директор Казенного общеобразовательного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1»
Елфимова О.В.

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООС «Школьное питание»
Югоровских С.А.



2024г.

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

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Завтрак			665	19,69	27,12	128,35	836,20
Обед	Салат из моркови с курагой 100	24	100	1,57	6,10	16,21	126,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 200	88	200	3,50	6,61	7,65	104,08
	Биточки рубленые из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20
	Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96
	Компот из свежих груш	342	200	0,16	0,06	28,85	116,55
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед			820	32,45	36,63	140,15	1 020,10
Итого за день:			1485	52,14	63,75	268,5	1856,29

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с маслом 200/10	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Итого за Завтрак		665	19,34	27,18	130,71	844,81	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 100	1	100	1,76	6,19	9,86	102,15
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 200	108	200	5,77	6,62	20,77	165,74
	Жаркое по-домашнему 250	259	250	13,19	18,31	29,22	334,38
	Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	25,99	31,89	120,57	873,29	
Итого за день:		1485	45,33	59,07	251,28	1718,1	

День 3 (среда)

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 200	120	200	4,62	4,11	17,25	124,46
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07
Итого за Завтрак		655	15,73	20,29	103,12	657,95	
Обед	Помидоры натуральные соленые 100	70	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	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 250	330	250	20,48	23,84	50,83	499,73
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	30,92	31,24	131,15	929,34	
Итого за день:		1475	46,65	51,53	234,27	1587,29	

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 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	380	200	2,45	3,40	25,37	141,88
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Завтрак		665	16,10	26,83	115,40	767,43	
Обед	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	32	100	3,38	8,02	7,74	116,71
	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 200	95	200	3,76	6,70	12,08	123,70
	Тефтели мясные	278	100	14,53	20,89	15,38	307,71
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150	302	150	8,33	5,01	46,30	263,57
	Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	35,13	41,25	135,31	1052,95	
Итого за день:		1485	51,23	68,07	250,71	1820,37	

День 5 (пятница)

Завтрак	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным 200/20	222	220	29,60	18,03	64,19	537,42
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Итого за Завтрак		675	38,80	31,55	152,68	1 049,89	
Обед	Салат из моркови с яблоками	59	100	1,08	0,18	8,63	40,38
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной 200	99	200	3,45	6,62	9,01	109,44
	Котлеты Школьные 100	347	100	15,24	14,55	15,63	254,38
	Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	28,94	26,94	118,39	831,81	
Итого за день:		1495	67,74	58,5	271,07	1881,7	

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 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07
Итого за Завтрак		665	17,47	26,64	119,19	786,35	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100	14	100	0,67	6,09	1,82	64,76
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) 200	103	200	5,21	4,92	16,75	132,10
	Зразы рубленные из говядины 100	274	100	13,47	22,02	16,22	316,94
	Капуста тушеная 150	321	150	3,90	4,06	17,04	120,24
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	29,01	37,70	117,55	925,54	
Итого за день:		1485	46,47	64,34	236,74	1711,89	

День 7 (вторник)

Завтрак	Омлет натуральный 200	210	200	21,88	25,70	4,05	335,03
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Завтрак		655	29,22	39,07	75,68	771,19	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	2	100	1,36	6,22	6,67	88,10
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	98	200	3,77	6,62	14,04	130,83
	Шницели из говядины 100	268	100	16,82	18,77	17,74	307,18
	Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96
	Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	32,23	36,58	132,04	986,33	

Итого за день:	1475	61,45	75,65	207,72	1757,52
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День 8 (среда)

Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом 200/10	174	210	7,83	10,43	53,59	339,59
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Итого за Завтрак		665	20,07	26,45	154,90	937,93	
Обед	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом 100	31	100	1,28	6,09	6,86	87,38
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 200	102	200	6,26	6,10	15,71	142,79
	Гуляш из отварной говядины 100	2,17	100	9,78	12,06	2,97	159,56
	Рис отварной с маслом 150	304	150	3,85	5,43	38,43	218,03
	Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	27,34	30,37	127,77	893,73	
Итого за день:		1485	47,41	56,81	282,67	1831,66	

День 9 (четверг)

Завтрак	Запеканка творожная с сахаром 200	222	200	29,41	13,04	31,87	362,47
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	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 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07
Итого за Завтрак		685	38,40	27,29	128,98	915,13	
Обед	Салат из моркови с яблоками 100	59	100	1,08	0,18	8,63	40,38
	Солянка домашняя со сметаной 200	31	200	4,51	6,06	4,85	91,96
	Рыба, запеченная в молочном соусе 100/40	3,8	140	22,90	10,26	4,27	201,05
	Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74
	Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		860	37,44	21,94	107,45	777,08	

Итого за день:	1545	75,84	49,23	236,44	1692,21
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День 10 (пятница)

	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	8,85	10,40	42,84	300,36
	Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32
	Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94
	Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05
	Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12
	Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за Завтрак		665	19,96	26,97	125,22	823,38	
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы 100	4	100	1,73	6,16	6,39	87,90
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной 200	98	200	3,57	6,63	11,41	119,58
	Азу из отварного мяса 250	402	250	13,91	18,81	33,29	358,05
	Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00
	Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06
Итого за Обед		820	24,32	32,21	104,89	806,79	
Итого за день:		1485	44,28	59,18	230,11	1630,17	
Итого за весь период:		14900	491,56	599,18	2463,09	17392,33	
Среднее значение за период:		1490	49,16	59,92	246,31	1739,23	

Технолог: _____/Н.В. Марковщенкова/

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)