

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 ООО "Школьное питание"
Югординов С.А.
2024г.



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

Возрастная категория : от 12 и старше

| Прием пищи | Наименование блюд | № рецептур ы | Выход | Питательные вещества | | | Энергетическ ая 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 250 | 88 | 250 | 4,87 | 8,66 | 9,70 | 136,22 |
| | Биточки рубленные из птицы 100 | 294 | 100 | 16,96 | 18,89 | 17,84 | 309,20 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом 180 | 309 | 180 | 6,17 | 5,18 | 44,08 | 247,62 |
| | 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 | | | 900 | 34,84 | 39,51 | 149,48 | 1 092,90 |
| Итого за день: | | | 1565 | 54,53 | 66,63 | 277,83 | 1929,1 |

День 2 (вторник)

| | | | | | | | |
|--|--|-------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|
| | 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 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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 250 | 108 | 250 | 7,31 | 9,21 | 25,96 | 215,97 |
| | 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 | | | 870 | 27,53 | 34,48 | 125,76 | 923,52 |
| Итого за день: | | | 1535 | 46,87 | 61,66 | 256,47 | 1768,33 |

День 3 (среда)

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями 250 | 120 | 250 | 5,77 | 4,78 | 21,80 | 153,27 |
| | 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 | | | 705 | 16,88 | 20,95 | 107,67 | 686,76 |
| 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 250 | 82 | 250 | 4,94 | 8,62 | 13,50 | 151,35 |
| | 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 | | | 870 | 32,28 | 33,28 | 133,84 | 963,97 |
| Итого за день: | | | 1575 | 49,16 | 54,23 | 241,51 | 1650,73 |

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 |
| | Салат из свеклы с сыром и растительным маслом | 32 | 100 | 3,38 | 8,02 | 7,74 | 116,71 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 250 | 95 | 250 | 4,79 | 8,46 | 15,10 | 155,72 |
| | Тефтели мясные | 278 | 100 | 14,53 | 20,89 | 15,38 | 307,71 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180 | 302 | 180 | 10,04 | 6,23 | 55,77 | 319,27 |
| | 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 | | | 900 | 37,87 | 44,23 | 147,79 | 1140,67 |
| Итого за день: | | | 1565 | 53,97 | 71,05 | 263,19 | 1908,09 |

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 250 | 99 | 250 | 4,78 | 8,68 | 11,26 | 142,26 |
| | Котлеты Школьные 100 | 347 | 100 | 15,24 | 14,55 | 15,63 | 254,38 |
| | Картофельное пюре 180 | 128 | 180 | 4,06 | 5,68 | 27,15 | 175,99 |
| | 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 | | | 900 | 30,95 | 29,95 | 125,13 | 893,88 |
| Итого за день: | | | 1575 | 69,75 | 61,51 | 277,81 | 1943,77 |

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 |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100 | 14 | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,82 | 64,76 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) 250 | 103 | 250 | 7,24 | 6,77 | 20,94 | 173,59 |
| | Зразы рубленые из говядины 100 | 274 | 100 | 13,47 | 22,02 | 16,22 | 316,94 |
| | Капуста тушеная 180 | 321 | 180 | 4,64 | 4,86 | 20,18 | 143,04 |
| | 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 | | | 900 | 31,78 | 40,36 | 124,88 | 989,83 |
| Итого за день: | | | 1565 | 49,24 | 66,99 | 244,07 | 1776,18 |

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 100 | 2 | 100 | 1,36 | 6,22 | 6,67 | 88,10 |
| | Свекольник на мясном бульоне со сметаной 250 | 98 | 250 | 5,16 | 8,68 | 17,97 | 170,64 |
| | Шницели из говядины 100 | 268 | 100 | 16,82 | 18,77 | 17,74 | 307,18 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом 180 | 309 | 180 | 6,17 | 5,18 | 44,08 | 247,62 |
| | 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 | | | 900 | 34,64 | 39,46 | 143,27 | 1 066,79 |
| Итого за день: | | | 1555 | 63,86 | 78,53 | 218,95 | 1837,99 |

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 |
| | 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 250 | 102 | 250 | 8,30 | 8,03 | 19,67 | 184,12 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | Гуляш из отварной говядины 100 | 2,17 | 100 | 9,78 | 12,06 | 2,97 | 159,56 |
| | Рис отварной с маслом 180 | 304 | 180 | 4,63 | 6,45 | 46,26 | 261,62 |
| | 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 | | | 900 | 30,16 | 33,31 | 139,56 | 978,65 |
| Итого за день: | | | 1565 | 50,23 | 59,76 | 294,46 | 1916,57 |

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 250 | 31 | 250 | 5,63 | 7,57 | 6,02 | 114,75 |
| | Рыба, запеченная в молочном соусе 100/40 | 3,8 | 140 | 22,90 | 10,26 | 4,27 | 201,05 |
| | Картофельное пюре 180 | 128 | 180 | 4,06 | 5,68 | 27,15 | 175,99 |
| | 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 | | | 940 | 39,25 | 24,41 | 113,11 | 829,13 |
| Итого за день: | | | 1625 | 77,64 | 51,7 | 242,1 | 1744,26 |

День 10 (пятница)

| | | | | | | | |
|---------|---|-------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | 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 |
| 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 250 | 98 | 250 | 4,93 | 8,69 | 14,27 | 154,93 |
| | 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 | | | 870 | 25,68 | 34,27 | 107,75 | 842,14 |
| Итого за день: | | | 1535 | 45,64 | 61,24 | 232,96 | 1665,52 |
| Итого за весь период: | | | 15660 | 559,24 | 626,35 | 2542,94 | 18045,67 |
| Среднее значение за период: | | | 1566 | 55,92 | 62,64 | 254,29 | 1804,57 |

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)