

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"
Югородников 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. Первалов 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)