



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мокрушина Н.Н.



Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора

Толкнова Н.А.

**Примерное десятидневное сбалансированное меню
двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьной
столовой ИП Мокрушина Н.Н., для обеспечения питания
учащихся с ограниченными возможностями до 11 лет в
осенне-зимний период года.**

**На 2023-2024 учебный год
МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАН
Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
Толокнова Н.А.
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
Итого за Завтрак 1		580	28	26	103	741	
Завтрак 2							
	Каша рисовая молочная жидкая	205	5	7	33	210	114
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Мягкие вафли	40	2	9	20	175	13 017,03
Итого за Завтрак 2		475	9	16	79	505	
Обед							
	Щи из капусты свежей на курином бульоне	200/10	2	5	9	91	63
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Соус молочный	30	1	2	3	35	256
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
Итого за Обед		760	29	29	109	806	
Итого за день		1 815	66	71	291	2052	

(лист 2)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	90	17	3	22	182	161
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	Масло сливочное обогащенное	5		4		37	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		625	26	14	117	713	
Завтрак 2							
	Макароны, запеченные с сыром	150	5	8	28	219	124
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Мини-рулет Яшкино	35	2	4	22	130	13 017,04
Итого за Завтрак 2		415	9	12	91	529	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200/10	4	9	27	126	42
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	90	17	3	22	182	161
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Масло сливочное обогащенное	5		4		37	365
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Обед		735	30	23	121	735	
Итого за день		1 775	65	49	329	1977	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	90	12	17	12	252	202
	Соус молочный	30	1	2	3	35	256
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	39	269	219
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
Итого за Завтрак 1		550	29	28	119	857	
Завтрак 2	Омлет натуральный, запеченный	150	14	18	4	232	132
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		380	16	18	30	352	
Обед	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	8	7	20	179	47
	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	90	12	17	12	252	202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	39	269	219
	Соус молочный	30	1	2	3	35	256
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Итого за Обед		750	36	35	138	1025
Итого за день		1 680	81	81	287	2234	

(лист 4)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		570	25	25	100	732	
Завтрак 2	Каша манная молочная вязкая	205	7	8	38	252	106
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Пирожное "Чоко-пай"	28	1	5	19	125	13 017,07
Итого за Завтрак 2		463	10	13	83	497	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	6	3	19	127	45,01
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2	1	17	85	75
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Итого за Обед		740	29	26	125	860
Итого за день		1 773	64	64	308	2089	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кнели из кур с рисом	90	16	19	8	264	208
	Капуста тушеная	150	4	5	20	131	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		590	25	25	90	680	
Завтрак 2	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	7	9	29	231	109
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Вафли "Голландские"36г.	36	4	20	43	371	13 017,21
Итого за Завтрак 2		471	13	29	98	722	
Обед	Суп рыбный (консервы рыбные)	250	7	8	21	184	72
	Кнели из кур с рисом	90	16	19	8	264	208
	Капуста тушеная	150	4	5	20	131	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	293
Итого за Обед		740	32	33	93	789	
Итого за день		1 801	70	87	281	2191	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	9	9	34	256	104
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	139
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
	Итого за Завтрак 1		565	33	35	102	860
Завтрак 2	Макаронны, запеченные с сыром	150	5	8	28	219	124
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	"Маффин"	30	2	4	16	105	13 017,2
Итого за Завтрак 2		410	9	12	85	504	
Обед	Щи из капусты свежей на курином бульоне	250/10	2	7	11	112	63
	Котлеты, биточки,шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Обед		800	28	33	100	787	
Итого за день		1 775	70	80	287	2151	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Голубцы ленивые	90	8	9	6	137	178
	Соус сметанный	50	1	5	2	57	263
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		670	19	21	106	696	
Завтрак 2							
	Омлет натуральный, запеченный	150	14	18	4	232	132
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		380	16	18	30	352	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2	7	11	111	37,01
	Голубцы ленивые	90	8	9	6	137	178
	Масло сливочное обогащенное	5		4		37	365
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Обед		775	19	27	89	675	
Итого за день		1 825	54	66	225	1723	

(лист 8)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Фрикадельки из куриного мяса	90	15	17	14	271	217
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		570	32	30	111	838	
Завтрак 2							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	7	9	29	231	109
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		435	14	13	74	484	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250/10	3	6	14	120	51
	Фрикадельки из куриного мяса	90	15	17	14	271	217
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Обед		800	30	33	104	827	
Итого за день		1 805	76	76	289	2149	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Соус томатный собственного производства	40	1	2	3	31	265
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
Итого за Завтрак 1		560	25	25	114	784	
Завтрак 2	Булочка домашняя	60	4	7	37	228	312
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 2		360	4	7	59	324	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	8	15	16	232	42,01
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Соус томатный собственного производства	40	1	2	3	31	265
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
Итого за Обед		780	33	40	116	959	
Итого за день		1 700	62	72	289	2067	

(лист 1)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	139	4
	Рагу из птицы	220	10	13	8	171	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Печенье	70	5	7	52	292	13 017,02
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		640	21	31	106	769	
Завтрак 2	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7	8	36	247	112
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
	Пирожное "Чоко-пай"	28	1	5	19	125	13 017,07
Итого за Завтрак 2		463	13	16	89	560	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	250	3	5	13	109	59
	Гренки из хлеба пшеничного	30	4	1	25	127	75
	Рагу из птицы	200	9	12	8	155	214
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	7			1	2	10 016
Итого за Обед		717	18	18	73	513	
Итого за день		1 820	52	65	268	1842	
Итого за период		17 769	660	711	2854	20475	
Среднее значение за период			66	71,1	285,4	2047,5	