

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ  
Школа №18 для обучающихся  
с ограниченными возможностями  
здоровья» г.Перми



/Рушерт И.Э. /

РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»  
Исполнительный директор

/Штебе Ж.В./



## Примерное перспективное меню

Действующее с 01.09.2022 года

Возраст от 11 и старше

«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,

Учреждений профессионального образования,

специализированных учреждений для несовершеннолетних,

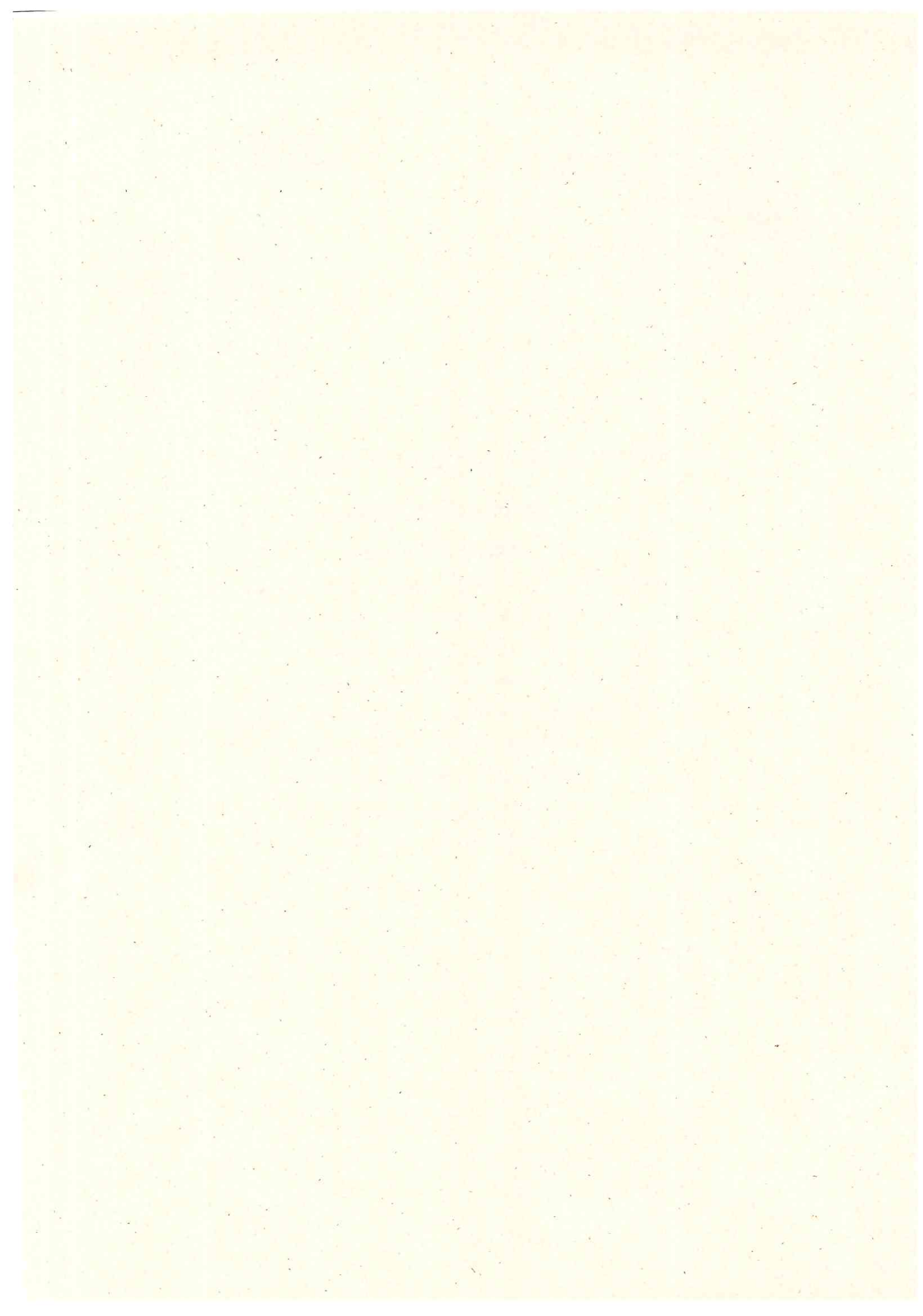
нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

ФГБОУ ВО «ИГМУ им. Вахнера» Минздрава России

Изд-е 3-е доп. и испр.-1. Пермь, 2018 г

Изд-е 3-е доп. и испр.-1. Пермь, 2021 г



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 18 (старшая), с 01.09.22

Неделя: 1

День: понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	39	261	227
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	50	4			25	117
Итого за Завтрак		555	18	13	95	576	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	12	97	37
	Плов из отварной птицы	250	25	21	31	416	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		900	38	32	116	910	
Итого за день		1 455	56	45	211	1486	

Рацион: Школа 18 (старшая), с 01.09.22

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	9	45	300	233
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт	140			14	62	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>114</b>	<b>621</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	100	1	6	8	90	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	18	23	280	104
	Биточки куриные,	100	20	18	11	284	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>144</b>	<b>1214</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 590</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>258</b>	<b>1835</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	9	45	300	233
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>112</b>	<b>603</b>	
Обед	Свекольник	250	2	5	10	93	98
	Кнели мясные с рисом	100	13	12	7	187	338
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>113</b>	<b>798</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>47</b>	<b>29</b>	<b>225</b>	<b>1401</b>	

Рацион: Школа 18 (старшая), с 01.09.22

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>101</b>	<b>554</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком,	100	1	6	3	69	15
	Суп из овощей	250	2	5	9	83	117
	Котлеты куриные припущенные	100	15	10	9	183	372
	Картофельное пюре,	180	4	7	11	122	377
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>753</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>46</b>	<b>39</b>	<b>196</b>	<b>1307</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	9	8	41	274	220
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16	9	97	535	
Обед	Салат витаминный	100	1	6	6	85	2
	Рассольник ленинградский,	250	2	6	15	125	100
	Котлеты рыбные любительские,	100	12	2	6	90	308
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
<b>Итого за Обед</b>		930	30	16	118	794	
<b>Итого за день</b>		1 470	46	25	215	1329	

Рацион: Школа 18 (старшая), с 01.09.22

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	8	10	32	252	232
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		550	15	11	94	537	
Обед	Овощи свежие порционные	100	1		2	11	148,01
	Суп гороховый	250	7	4	16	128	128
	Печень, тушенная в соусе,	100	14	8	4	148	370
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		930	37	14	113	781	
Итого за день		1 480	52	25	207	1318	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт	140			14	62	82
Итого за Завтрак		680	14	10	110	589	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	91	26
	Суп с рыбными консервами,	250	9	11	13	192	123
	Жаркое по-домашнему	200	19	14	26	307	328
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		850	38	32	112	894	
Итого за день		1 530	52	42	222	1483	

Рацион: Школа 18 (старшая), с 01.09.22

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18	29	4	347	268
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Завтрак		550	28	33	85	747	
Обед	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	4	7	76	95
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Рис отварной	180	5	7	47	263	385
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		880	31	17	136	816	
Итого за день		1 430	59	50	221	1563	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	250	11	10	40	290	213
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>603</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3	70	5
	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	10	96	119
	Шницели куриные припущенные	100	31	37	6	483	372
	Картофельное пюре,	180	4	7	11	122	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>90</b>	<b>1051</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>185</b>	<b>1654</b>	


Рацион: Школа 18 (старшая), с 01.09.22

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	7	8	35	238	226
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>98</b>	<b>525</b>	
Обед	Овощи свежие порционные	100	1		2	11	148,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	250	3	3	17	101	116
	Птица в соусе с томатом,	100	17	18	3	242	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>41</b>	<b>30</b>	<b>132</b>	<b>949</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>55</b>	<b>39</b>	<b>230</b>	<b>1474</b>	

Итого за период	14 720	542	426	2170	14850	
Среднее значение за период		54.2	42.6	217	1485	

Составил  Елышева Вера Геннадьевна

Утвердил 