

СОГЛАСОВАНО:

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



РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»  
Исполнительный директор

 /Штебе Ж.В./



## Примерное перспективное меню

Действующее с 01.09.2022 года

Возраст от 7-10 лет

«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,

Учреждений профессионального образования,

специализированных учреждений для несовершеннолетних,

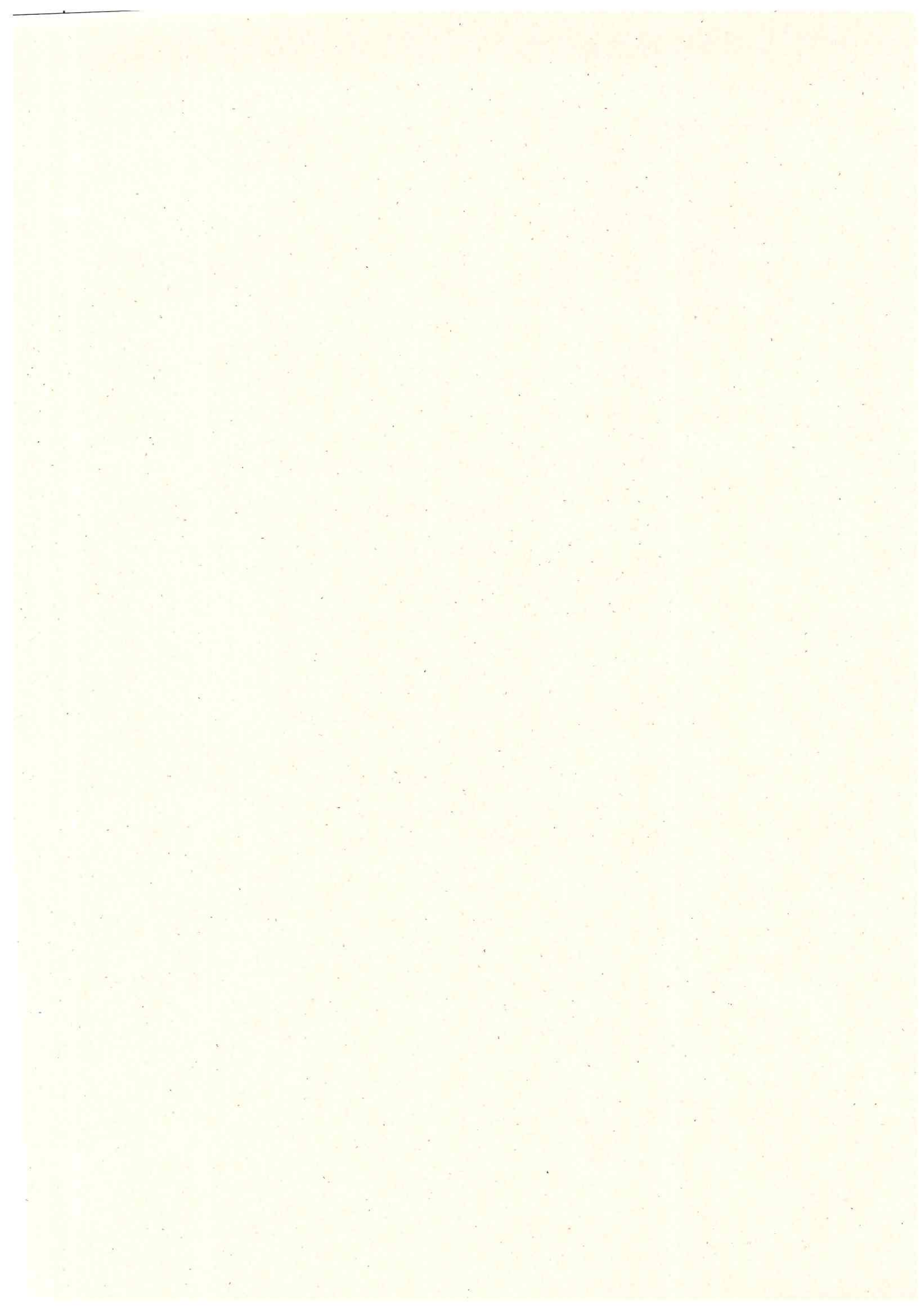
нуждающихся в социальной реабилитации; лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр шигания»

ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вагнера» Минздрава России

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

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



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 18 (начальная), 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	200	6	7	31	209	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>87</b>	<b>524</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Суп картофельный с клецками	200	3	3	10	78	37
	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>87</b>	<b>683</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>174</b>	<b>1207</b>	

Рацион: Школа 18 (начальная), с 01.09.22		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5	6	26	181	230
	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>630</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	<b>502</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	14	18	224	104
	Биточки куриные,	90	18	16	10	256	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>109</b>	<b>956</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 370</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>204</b>	<b>1458</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7	36	240	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
Итого за Завтрак		500	14	8	103	543	
Обед	Свекольник	200	2	4	8	75	98
	Кнели мясные с рисом	90	12	11	6	168	338
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		720	29	16	105	723	
Итого за день		1 220	43	24	208	1266	

Рацион: Школа 18 (начальная), 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	200	6	7	33	214	234
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак	500	14	8	93	500	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком,	60		4	2	41	15
	Суп из овощей	200	1	4	7	67	117
	Котлеты куриные припущенные	90	14	9	8	165	372
	Картофельное пюре,	150	3	6	9	102	377
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
	Итого за Обед	740	23	23	71	583	
Итого за день	1 240	37	31	164	1083		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	50	4			25	117
Итого за Завтрак		490	14	8	89	480	573
Обед	Салат витаминный	60	1	4	4	51	2
	Рассольник ленинградский,	200	2	5	12	100	100
	Котлеты рыбные любительские,	90	11	2	5	81	308
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
Итого за Обед		740	24	11	88	595	
Итого за день		1 230	38	19	177	1075	

Рацион: Школа 18 (начальная), 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	200	6	8	26	202	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	500	13	9	88	487	
Обед	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп гороховый	200	6	3	13	102	128
	Печень, тушенная в соусе,	70	10	6	3	104	370
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
	Итого за Обед	720	26	9	84	576	
Итого за день	1 220	39	18	172	1063		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	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		630	13	8	102	535	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Жаркое по-домашнему	200	19	14	26	307	328
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
Хлеб ржаной	30	2		12	62	574	
Итого за Обед		720	32	27	89	731	
Итого за день		1 350	45	35	191	1266	

Рацион: Школа 18 (начальная), с 01.09.22		Неделя:2			День:среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268	
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576	
	Чай каркаде	200			14	56	461	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573	
	Хлеб пшеничный	50	2	3	16	96	409,01	
	Кондитерское изделие	480	21	25	74	613		
<b>Итого за Завтрак</b>								
Обед	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	6	61	95	
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307	
	Рис отварной	150	4	5	39	219	385	
	Соус томатный	30		1	1	16	419	
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573	
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574	
	Итого за Обед	710	23	13	104	636		
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	<b>1249</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	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>		505	19	13	87	545	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	1	4	2	42	5
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Шницели куриные припущенные	90	28	33	6	435	372
	Картофельное пюре,	150	3	6	9	102	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			14	54	484
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
<b>Итого за Обед</b>		740	38	47	66	842	
<b>Итого за день</b>		1 245	57	60	153	1387	

Рацион: Школа 18 (начальная), 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"	200	5	7	28	191	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>500</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>91</b>	<b>478</b>	
Обед	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Птица в соусе с томатом,	80	14	14	2	194	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>739</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 230</b>	<b>42</b>	<b>31</b>	<b>191</b>	<b>1217</b>		

Итого за период	12 520	439	340	1812	12271	
Среднее значение за период		43,9	34	181,2	1227,1	

Составил *В.Г. Елышева* Елышева Вера Геннадьевна

Утвердил *М.М.*

