

СОГЛАСОВАНО:

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

/Руперт И.Э./



РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»
Исполнительный директор

/Штебе Ж.В./



Примерное перспективное меню

Действующее с 01.09.2023 года

Возраст 7 - 10 лет

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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 «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: Меню Школа №18 (1-4 кл.)

с 01.09.23

Неделя:1

День:понедельник

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
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак	505	22	16	92	595	
Обед	Икра кабачковая (консерв.)	60	1	5	5	71	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Плов из отварной птицы (гр)	240	24	20	30	400	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	800	36	28	113	856	
Итого за день	1 305	58	44	205	1451		

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8	7	38	245	221
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	150			15	66	82
Итого за Завтрак		650	18	18	113	692	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5	14	18	224	104,21
	Биточки куриные (гр)	90	14	9	8	165	372,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед		790	37	33	123	930
Итого за день		1 440	55	51	236	1622	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	20			13	52	86
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		510	14	8	109	569	
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	4	4	50	31,21
	Суп из овощей со сметаной	200	1	4	7	67	117,18
	Кнели мясные с рисом	90	12	11	6	168	338,21
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Сок	200	1		15	65	501
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		850	30	22	109	786	
Итого за день		1 360	44	30	218	1355	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

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
	Фрукт()	150			15	66	82
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		650	14	8	108	566	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1,21
	Борщ с капустой и картофелем,	200	6	14	22	240	95,21
	Печень по-строгановски,,	90	18	12	6	203	356,18
	Картофельное пюре,	150	3	6	9	102	377
	Кисель	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		800	36	37	102	881	
Итого за день		1 450	50	45	210	1447	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога,	180	38	11	30	372	279,18
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
Итого за Завтрак		550	49	18	119	827	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2	4	8	75	98,02
	Котлеты рыбные любительские,	90	11	2	5	81	308
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из яблок с лимоном,	200			14	60	487
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		790	28	9	104	652	
Итого за день		1 340	77	27	223	1479	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с
01.09.23

Неделя:2

понедель

День:ник

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	20			13	52	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		510	13	9	94	513	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Шницели куриные припущенные(гр)	90	28	33	6	435	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	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		790	52	46	124	1107	
Итого за день		1 300	65	55	218	1620	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

Неделя:2

День:вторник

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
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	150			15	66	82
Итого за Завтрак		660	14	15	108	632	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Жаркое по-домашнему (св)	240	23	17	31	368	328,21
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		800	39	31	103	842	
Итого за день		1 460	53	46	211	1474	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая (консерв.)	60	1	5	5	71	150
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		540	23	29	78	674	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307
	Рис отварной	150	4	5	39	219	385
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Сок	200	1		15	65	501
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		790	29	15	124	745	
Итого за день		1 330	52	44	202	1419	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

Неделя:2

День:четверг

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	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	150			15	66	82
Итого за Завтрак		650	15	8	108	571	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1	4	3	49	4,21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	6	16	42	340	100,18
	Котлеты куриные припущенные(гр)	90	14	9	8	165	372,18
	Картофельное пюре,	150	3	6	9	102	377
	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		800	33	36	125	954	
Итого за день		1 450	48	44	233	1525	

Рацион: Меню Школа №18 (1-4 кл) с

01.09.23

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
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак	510	13	8	96	505	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2	3	8	64	115
	Птица в соусе с томатом,	90	15	16	3	218	367
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Компот из яблок с лимоном,	200			14	60	487
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед	740	31	20	100	752	
Итого за день	1 250	44	28	196	1257		