

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ
«Школа №18 для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья»



/Рупперт И.Э./

РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»
Исполнительный директор

/Штебе Ж.В./



Примерное перспективное меню

Период весна 2023

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 «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 (5-9 кл) с 01.03.23		Неделя: 1			День: понедельник		
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
	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		555	24	18	100	653	
Обед	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8	118	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	250	3	3	17	101	116
	Плов из отварной птицы (гр)	280	28	24	35	466	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		930	42	37	125	989	
Итого за день		1 485	66	55	225	1642	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	250	11	8	47	307	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()	140			14	62	82
Итого за Завтрак		690	21	19	121	750	
Обед							
	Огурец соленый	100	2		3	22	149
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6	18	23	280	104,21
	Биточки куриные (гр)	100	15	10	9	183	372,18
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Соус томатный	60	1	2	3	31	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		990	43	39	141	1081	
Итого за день		1 680	64	58	262	1831	

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	20			13	52	86
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		560	16	10	118	629	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	6	6	84	31,21
	Суп из овощей	250	2	5	9	83	117
	Кнели мясные с рисом	100	13	12	7	187	338,21
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	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		980	33	27	119	893	
Итого за день		1540	49	37	237	1522	

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
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак		565	18	14	101	608
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94	9,21
	Борщ с капустой и картофелем,	250	7	18	28	300	95,21
	Печень по-строгановски,,	100	20	13	7	225	356,18
	Картофельное пюре,	180	4	7	11	122	377
	Кисель	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		930	41	45	114	1021	
Итого за день		1 495	59	59	215	1629	

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
	Соус шоколадный	50	3	3	21	120	443,21
	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		570	50	18	123	849	
Обед	Свекольник со сметаной	250	2	5	10	93	98,02
	Котлеты рыбные любительские,	100	12	2	6	90	308
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	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		880	30	11	112	717	
Итого за день		1 450	80	29	235	1566	

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	20			13	52	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		560	15	11	100	563	
Обед	Огурец соленый	100	2		3	22	149
	Суп картофельный с бобовыми,	250	6	4	15	116	113,21
	Шницели куриные припущенные(гр)	100	31	37	6	483	372
	Рис отварной	180	5	7	47	263	385
	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		980	54	51	138	1214	
Итого за день		1 540	69	62	238	1777	

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
	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()	140			14	62	82
Итого за Завтрак		700	15	17	115	682	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94	9,21
	Суп с рыбными консервами,	250	9	11	13	192	123
	Жаркое по-домашнему (св)	280	26	20	36	430	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		930	45	38	113	982	
Итого за день		1 630	60	55	228	1664	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8	118	150
	Омлет натуральный	180	16	26	4	312	268
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		630	28	39	88	812	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	91	26
	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	10	96	119
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Соус томатный	70	1	2	3	37	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		1 000	38	25	145	961	
Итого за день		1 630	66	64	233	1773	

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	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	200			20	88	82
Итого за Завтрак		750	17	9	121	648	
Обед	Рассольник ленинградский,	250	8	20	53	425	100,18
	Котлеты куриные припущенные(гр)	100	15	10	9	183	372
	Картофельное пюре,	180	4	7	11	122	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		830	36	38	136	1028	
Итого за день		1 580	53	47	257	1676	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	250	7	8	35	238	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		560	15	9	103	552	
Обед							
	Огурец соленый	100	2		3	22	149
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	80	115
	Птица в соусе с томатом,	100	17	18	3	242	367
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	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		930	38	24	115	876	
Итого за день		1 490	53	33	218	1428	

Итого за период	15 520	619	499	2348	16508	
Среднее значение за период		61,9	49,9	234,8	1650,8	

Составил _____ Елышева Вера Г

Утвердил _____