

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 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 01.03.23

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
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	

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()	140			14	62	82
Итого за Завтрак		640	18	18	112	688	
Обед	Огурец соленый	60	1		2	13	149
	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		850	38	33	125	943
Итого за день		1 490	56	51	237	1631	

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	200	1	4	7	67	117
	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		1360	44	30	218	1355	

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
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		515	17	12	93	554	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	9,21
	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		1 315	53	49	195	1435	

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	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		590	27	35	85	765	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты рыбные,	60	9	2	10	92	307
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	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		820	31	20	124	784	
Итого за день		1 410	58	55	209	1549	

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()	200			20	88	82
Итого за Завтрак		700	15	8	113	593	
Обед	Рассольник ленинградский,	200	6	16	42	340	100,18
	Котлеты куриные припущенные(гр)	90	14	9	8	165	372
	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		740	32	32	122	905	
Итого за день		1 440	47	40	235	1498	

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	20			13	52	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		520	13	8	102	531	
Обед							
	Огурец соленый	60	1		2	13	149
	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 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	33	20	108	789	
Итого за день		1 320	46	28	210	1320	

Итого за период	13 810	554	423	2166	14814	
Среднее значение за период		55,4	42,3	216,6	1481,4	

Составил _____ Елышева Вера I

Утвердил _____