

СОГЛАСОВАНО:

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



/Руководит И.Э./

РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»
Исполнительный директор

Штебе

/Штебе Ж.В./



Примерное перспективное меню

Период осень-зима 2022-2023

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 питания»

ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вазнера» 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 (1-4 кл), с 17.10.2022

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 сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		505	16	12	86	522	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Плов из отварной птицы (гр)	220	22	19	28	366	375
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
Итого за Обед		760	32	26	102	763	
Итого за день		1 265	48	38	188	1285	

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
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак		630	15	8	107	566	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	14	18	224	104
	Сметана	10		2		16	433
	Биточки куриные,	90	18	16	10	256	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	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	36	40	105	934	
Итого за день		1 350	51	48	212	1500	

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	Суп из овощей	200	1	4	7	67	117
	Кнели мясные с рисом	90	12	11	6	168	338
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
Хлеб ржаной	30	2		12	62	574	
Итого за Обед		730	24	16	89	651	
Итого за день		1 240	38	24	198	1220	

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 свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Рассольник ленинградский,	200	2	5	12	100	100
	Котлеты куриные припущенные(гр)	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	25	24	79	630	
Итого за день		1 240	39	32	172	1130	

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	573
	Итого за Завтрак	490	14	8	89	480	
Обед	Свекольник	200	2	4	8	75	98
	Сметана	10		2		16	433
	Котлеты рыбные любительские,	90	11	2	5	81	308
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	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	23	9	81	551	
Итого за день	1 210	37	17	170	1031		

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
	Чай с сахаром	200					
	Батон нарезной	50	4	1	9	38	457
	Повидло фруктовое	20			26	131	576
	Хлеб пшеничный	50	4		13	52	86
	Итого за Завтрак	520	14	9	99	540	
Обед	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Шницели куриные припущенные(гр)	90	28	33	6	435	372
	Рис отварной	150	4	5	39	219	385
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	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	710	42	42	103	971		
Итого за день	1 230	56	51	202	1511		

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
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак		640	14	8	107	562	
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1	4	3	49	4
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Жаркое по-домашнему (св)	200	19	14	26	307	328
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2		12	62	574
Итого за Обед		720	31	27	78	687	
Итого за день		1 360	45	35	185	1249	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	50	2	3	16	96	580
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		500	23	25	79	642	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	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	29	15	106	682	
Итого за день		1 210	52	40	185	1324	

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	50	4	1	26	131	576
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак		515	20	13	97	590
Обед	Салат витаминный	60	1	4	4	51	2
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	6	61	95
	Печень по-строгановски,,	90	18	12	6	203	356
	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
Итого за Обед		740	27	26	66	603	
Итого за день		1 255	47	39	163	1193	

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	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Джем	10			1	6	413
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
Итого за Завтрак		510	13	8	89	483	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп картофельный с клецками	200	2	3	8	64	115
	Птица в соусе с томатом,	80	14	14	2	194	367
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	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		730	28	21	90	711	
Итого за день		1 240	41	29	179	1194	

Итого за период	12 600	454	353	1854	12637	
Среднее значение за период		45,4	35,3	185,4	1263,7	

Составил _____ Елышева Вера Г.

Утвердил _____