УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1

Н. В. Божко

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для детей
с ограниченными возможностями
здоровья

Возрастная категория: с 7 до 11 лет,
с 12 до 17 лет.

Сезон: осенне-зимний
2021 - 2022 год

ООО "Азалия"

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки, обеды)

для детей с ограниченными возможностями здоровья. Возрастная категория: 7-11, 12-17 лет

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Биточек из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14.май
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			17,4	21,4	64,9	543	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Тефтели из говядины с соусом 1 вариант	100/50	13,25	21,9	11,65	255,5	278/331/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180/10	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			24,05	30,40	120,25	880,90	
Итого за день			41,45	51,80	185,15	1423,90	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	3,7	6,7	30,4	196	181\05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	май.91
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Сыр Российский	15	3,8	4	0	51	15/05
	Плоды свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52	338/05
Итого за завтрак:			11,8	20,9	75	537	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Котлета из рыбы	100	14,2	13,6	15,4	240	234\05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			23,7	26,1	83,2	729,9	
Итого за день			35,5	47	158,2	1266,9	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Биточек из говядины	90	13,2	10,1	19,9	225,6	268/05
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
					0		
Итого за завтрак:			22,5	20,9	80,4	605,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			28,57	22,6	126,3	826,8	
Итого за день			51,07	43,5	206,7	1432,3	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак			**6,80**	**5,20**	**49,90**	**274,80**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Гуляш из говядины	90/50	27,70	11,50	6,60	241,20	260/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180/5	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**39,92**	**21,70**	**107,40**	**856,20**	
Итого за день			**46,72**	**26,90**	**157,30**	**1131,00**	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и	200/20	36	32	38,5	600	188/05
	Булочка "Домашняя" 50г	1 шт	3,8	3,1	28,2	156	071/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Масло сливочное "Крес	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			**43,90**	**43,30**	**106,20**	**990,00**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	4,80	12,00	98,20	82/05
	Биточек из птицы (курица)	100	15,1	14,2	14,9	248,7	294\05
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	0,7	34,2	170,3	203/05
	Компот из плодов и ягод	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**28,08**	**20,50**	**111,30**	**749,20**	
Итого за день			**71,98**	**63,80**	**217,50**	**1739,20**	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Биточек из говядины	80	11,8	9	17,7	200,5	268/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**19,20**	**13,40**	**88,30**	**609,50**	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Тефтели из говядины 2-й вариант	100	13,7	22,6	20,2	337,6	279/05
	Каша рисовая с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301/04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**23,50**	**27,60**	**103,00**	**799,40**	
Итого за день			**42,70**	**41,00**	**191,30**	**1408,90**	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,1	12,1	35	273	174/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	424\05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			**10,30**	**22,90**	**77,20**	**556,00**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Рагу из птицы (курица)	100/180	18,6	21,3	26,8	375	289/05
				0			
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**28,67**	**27,90**	**111,20**	**792,80**	
Итого за день			**38,97**	**50,80**	**188,40**	**1348,80**	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	210/05
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,75	1,3	4,7	5	Т24/96
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**15,05**	**16,50**	**47,70**	**373,00**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы (курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Сок фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**35,70**	**44,00**	**112,40**	**980,00**	
Итого за день			**50,75**	**60,50**	**160,10**	**1353,00**	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Суп молочной из крупы гречневой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**7,00**	**13,40**	**48,60**	**345,80**	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Котлета из рыбы	100	14,2	13,6	15,4	240	234/05
	Картофельное пюре	180/5	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Компот из плодов и ягод	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	139/05
Итого за обед:			**24,88**	**27,70**	**98,00**	**809,50**	
Итого за день			**31,88**	**41,10**	**146,60**	**1155,30**	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная крупы пшено с маслом	200/10	4,4	8,2	32,8	200	173/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			7,00	16,80	62,10	407,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Птица (курица)тушеная в	100/50	16,6	38,3	6,8	401,4	290,331/05
	Каша рассыпчатая (рисовая)	180/5	2,5	5,6	26,1	189	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			25,00	49,50	78,50	851,20	
Итого за день			32,00	66,30	140,60	1258,20	
Всего за период:			443,02	492,70	1751,85	13517,50	
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Инженер-технолог: Курпегин А. М.