Основное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающих с ограниченными возможностями здоровья

Рацион: **Неделя:**1 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 30 гр. (1-11)	30	7	8,8		107	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
Итого за Завтрак		550	24,08	30,58	85,46	714,06	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
	Фрикадельки из говядины 100	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29М
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		960	31,37	26,02	120,46	847,06	
Итого за день		1 510	55,45	56,6	205,92	1561,12	

(лист 2)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	Соус сметанный с томатом	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		600	31,11	24,58	97,1	739,63	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 250	250	17,5	7,63	11,38	183,75	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 280	280	29,26	9,8	24,64	304,36	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		930	57,76	18,43	110,82	840,27	
Итого за день		1 530	88,87	43,01	207,92	1579,9	

(лист 3)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 150	150	21,54	17,05	20,05	297	54-2т
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	20	0,73	0,86	5,63	32,32	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завтрак		535	31,44	20,37	80,69	614,15	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	4,4	26,64	160,56	125

	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		930	31,62	36,77	121,34	941,2	
Итого за день		1 465	63,06	57,14	202,03	1555,35	

(лист 4)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		590	28,35	17,28	74,53	566,65	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03	54-5с
	Котлета(биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	Компот из ягоды***	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Итого за Обед		950	42,94	21,68	143,1	938,59	
Итого за день		1 540	71,29	38,96	217,63	1505,24	

(лист 5)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
Итого за Завтрак		500	32,23	8,49	63,72	461,33	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		930	46,44	21,62	138,12	936,24	
Итого за день		1 430	78,67	30,11	201,84	1397,57	

(лист 6)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		550	20,69	27,24	84,98	668,91	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Суп гороховый на курином бульоне 250	250	8,4	5,75	20,35	166,43	54-8с
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	Соус сметанный с томатом 50 № 331	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		980	43,04	30,51	157,17	1077,03	
Итого за день		1 530	63,73	57,75	242,15	1745,94	

(лист 7)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	15,24	21,6	3,96	270,6	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	БУЛОЧКА ВКУСНАЯ 100	100	7,7	2,4	53,33	266	пром.
Итого за Завтрак		600	29,44	24,6	96,79	726,1	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
	Жаркое по-домашнему с курицей 250	250	31,01	7,78	22	282,1	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед		880	47,33	22,13	126,46	888,03	
Итого за день		1 480	76,77	46,73	223,25	1614,13	

(лист 8)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	210	9,83	10,98	46,1	322,54	54-13к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	200	3	1	42	192	пром.
Итого за Завтрак		695	21,95	17,66	129,62	770,27	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 100	100	23,42	27	5,5	359,5	54-8р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		900	36,08	39,87	98,2	903,91	
Итого за день		1 595	58,03	57,53	227,82	1674,18	

(лист 9)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,38	4,5	7,63	76	54-13з
	Котлета(биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		630	27,15	17,36	91,1	628,95	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		870	47,62	14,6	121,59	806,29	
Итого за день		1 500	74,77	31,96	212,69	1435,24	

(лист 10)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	180	35,55	12,83	25,99	361,46	54-1т
	ПОВИДЛО 25	25	0,19		22,5	90,19	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завтрак		550	42,87	15,29	85,75	657,87	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250 на бульоне	250	5,9	7,2	17	156,9	54-4с
	Голубцы ленивые 100	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
Итого за Обед		980	36,15	26,13	124,62	880,03	
Итого за день		1 530	79,02	41,42	210,37	1537,9	
Итого за период		15 110	709,66	461,21	2151,62	15606,57	
Среднее значение за период			71	46,1	215,2	1560,7	

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.
**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью
***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.
****Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептур):

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю._____

мп

мп