



УТВЕРЖДАЮ

Мокрушина

Индивидуальный предприниматель

Николаевна

Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY «COШ» р.п. Теплая Гора

Толокнова Н.А.

**Примерное десятидневное сбалансированное меню
горячего питания (завтрак) в школьной столовой ИП
Мокрушина Н.Н., для обеспечения питания учащихся с
ограниченными возможностями до 11 лет в осенне-
зимний период года.**

На 2023-2024 учебный год

MAOY «COШ» р.п. Теплая Гора

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
Толокнова Н.А.



Примерное десятидневное меню

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная вязкая	220	8	8	41	270	106
	Биоогурт фруктовый (111505501)	100	2	5	16	120	0,13
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Масло сливочное обогатненное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
Итого за Завтрак 1		610	27	34	112	868	
Завтрак 2							
	Макаронны, запеченные с сыром	150	5	8	28	219	124
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	"Маффин"	30	2	4	16	105	13 017,2
Итого за Завтрак 2		410	9	12	85	504	
Итого за день		1 020	36	46	197	1372	

(лист 2)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Голубцы ленивые	90	8	9	6	137	178
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Соус сметанный	50	1	5	2	57	263
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		640	17	21	93	633	
Завтрак 2							
	Омлет натуральный, запеченный	150	14	18	4	232	132
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		380	16	18	30	352	
Итого за день		1 020	33	39	123	985	

(лист 3)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Фрикадельки из куриного мяса	90	15	17	14	271	217
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
Итого за Завтрак 1		570	32	30	111	838	
Завтрак 2							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	7	9	29	231	109
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		435	14	13	74	484	
Итого за день		1 005	46	43	185	1322	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Свекла с чесноком	100	3	4	8	85	28
	Рагу из птицы	220	10	13	8	171	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Печенье	60	5	6	45	250	13 017,02
Итого за Завтрак 1		630	22	24	97	673	
Завтрак 2	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8	9	39	265	112
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Пирожное "Чоко-пай"	28	1	5	19	125	13 017,07
Итого за Завтрак 2		478	11	14	84	510	
Итого за день		1 108	33	38	181	1183	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		540	23	25	102	729	
Завтрак 2	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	7	9	38	259	102
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Булочка домашняя	60	4	7	37	228	312
Итого за Завтрак 2		510	13	16	101	607	
Итого за день		1 050	36	41	203	1336	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		550	26	26	90	678	
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	220	5	7	35	226	114
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Мягкие вафли	40	2	9	20	175	13 017,03
Итого за Завтрак 2		490	9	16	81	521	
Итого за день		1 040	35	42	171	1199	

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	90	17	3	22	182	161
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Масло сливочное обогатненное	5		4		37	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		625	26	14	117	713	
Завтрак 2	Макароны, запеченные с сыром	150	5	8	28	219	124
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 2		380	7	8	69	399
Итого за день		1 005	33	22	186	1112	

(лист 8)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	90	12	17	12	252	202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	39	269	219
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		570	30	30	121	880	
Завтрак 2	Омлет натуральный, запеченный	150	14	18	4	232	132
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 2		380	16	18	30	352
Итого за день		950	46	48	151	1232	

(лист 9)

Рацион: 1 ступень ОВЗ 2023 г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кнели из кур с рисом	90	16	19	8	264	208
	Капуста тушеная	150	4	5	20	131	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
Итого за Завтрак 1		520	29	28	85	693	
Завтрак 2	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	220	8	10	32	248	109
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 2		450	10	10	58	368
Итого за день		970	39	38	143	1061	

