

«Согласовано»



«Утверждаю»

Директор ООО «ИСП «ПАХОМОВ»

Пахомов Александр Игоревич



от 06 декабря 2021 года

**Примерное 10-дневное меню завтраков, обедов
для учащихся общеобразовательных учреждений с ОВЗ г. Покров Владимирская область на
декабрь 2021 год (зима)
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

Меню разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

I день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200	264	6	11	35	0	1	67	0	130	149	34	1
-	Сок фруктовый	200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
338	Фрукты свежие	100	47	0,4	0,3	10,3	0	5	0	19	19	16	12	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		526	456	9	12	78	0	10	67	19	168	196	58	6
Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком	200	69	2	2	10	0	25	290	0	20	52	22	1
234	Котлета рыбная запеченная с сыром	100	175	14	8	11	0	2	47	2	128	220	30	1
309	Макаронные отварные с маслом	150	211	6	4	38	0,1	0	0	0,8	15,4	47,8	8,9	0,9
375	Чай с сахаром	200	22	0	0	5	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за обед:		736	643	28	15	97	0	27	338	4	195	440	97	6
Итого за завтрак+обед:		1262	1099	37	26	175	0	37	405	23	363	635	154	13

2 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша рисовая молочная с изюмом	200	278	5	11	40	0	1	67	0	132	144	31	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	138	6	6	15	0	2	40	0	225	162	25	0
338	Фрукты свежие	100	47	0	0	10	0	5	0	19	19	16	12	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		526	524	13	18	78	0	8	107	19	381	339	72	3

Обед														
112	Суп куриный	200	148	9	8	11	0,1	13,9	0	0,2	19,6	93,1	21,3	1,1
279	Ёжики с соусом	100	302	10	24	12	0	3	49	3	24	139	29	2
128	Пюре картофельное	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
377	Чай с сахаром и лимоном	222	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0	0	0	0	5	17	4	0
Итого за обед:		758	828	28	38	93	0	46	84	4	123	453	120	8

Итого за завтрак+обед:		1284	1352	41	55	171	0	54	191	24	504	792	192	11
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

3 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
211	Омлет с сыром	150	258	16	20	4	0	1	296	1	261	296	25	2
-	Сок фруктовый	200	84	1	0	20	0	4		0	14	14	8	3
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 %	190	171	8	3	27	0	1	0	0	213	163	25	0
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		566	575	27	23	64	0	6	296	1	493	490	62	5

Обед														
102	Суп гороховый	200	369	23	21	17	1	12	122	0	40	255	49	4
296	Биточек куриный запеченный	90	202	14	10	15	0	2	44	2	36	127	45	1
143	Рагу из овощей	150	148	3	9	15	0	31	572	3	41	68	32	1
375	Чай с сахаром	200	22	0	0	5	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за обед:		726	907	46	41	85	1	45	739	6	148	570	162	10

Итого за завтрак+обед:		1292	1481	73	64	149	1	51	1035	8	641	1060	223	15
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	-------------	----------	------------	-------------	------------	-----------

4 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с сгущенным молоком	150	355	26	17	25	0	1	78	1	287	343	39	1
959	Какао с молоком	200	88	3	4	10	0	1	0	0	120	90	14	0
338	Фрукты свежие	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		551	579	33	22	62	0	107	92	2	472	490	79	2

Обед														
88	Щи из свежей капусты с курицей	200	132	9	8	7	0	25	0	0	35	85	19	1
284	Тефтели из печени, запеченные с соусом	120	253	16	14	17	0	21	5	1	28	231	26	5
302	Гречка отварная с маслом	150	196	7	5	30	0	0	24	0	14	160	106	4
349	Компот из сухофруктов	200	83	1	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	52	122	4	0	26	0	0	0	1	10	34	7	1
Итого за обед:		782	891	41	28	121	0	46	30	2	108	605	186	13

Итого за завтрак+обед:		1333	1470	74	50	183	0	153	122	4	580	1095	266	15
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	------------	----------	------------	-------------	------------	-----------

5 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная с джемом	200	241	5	8	37	0	2	49	0	129	113	19	0
375	Чай с сахаром	200	22	0	0	5	0	0	0	0	5	8	4	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 %	190	171	8	3	27	0	1	0	0	213	163	25	0
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		616	495	15	11	82	0	3	49	0	352	301	51	1
Обед														
82	Борщ украинский	200	149	9	8	11	0	18	180	0	26	85	23	1
269	Котлета "Особая" запеченая	100	351	13	24	14	1	2	16	2	52	150	22	1
321	Капуста тушеная	150	91	3	2	14	0	68	385	14	82	65	33	1
375	Чай с сахаром	200	22	0	0	5	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за обед:		736	779	31	35	77	1	88	582	17	191	420	114	7
Итого за завтрак+обед:		1352	1274	46	46	159	1	91	631	17	543	721	165	8

6 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша гречневая молочная с маслом	200	263	5	11	36	0	1	67	0	127	137	29	1
379	Кофейный напиток на молоке	200	138	6	6	15	0	2	40	0	225	162	25	0
338	Фрукты свежие	100	47	0	0	10	0	5	0	19	19	16	12	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		526	509	13	18	74	0	8	107	19	376	332	70	3

Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком	200	69	2	3	10	0	25	290	0	20	52	22	1
296	Биточек куриный запеченный	90	202	14	10	15	0	2	44	2	36	127	45	1
309	Макароны отварные с маслом	150	211	6	4	38	0	0	0	1	15	48	9	1
377	Чай с сахаром и лимоном	222	64	0	0	15	0	3	0	0	8	8	4	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0	0	0	0	5	17	4	0
Итого за обед:		748	712	28	18	111	0	30	335	4	106	347	112	6

Итого за завтрак+обед:		1274	1221	41	35	185	0	38	442	23	482	678	181	10
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

7 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	200	264	6	11	35	0	1	67	0	130	149	34	1
-	Сок фруктовый	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 %	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
Итого за завтрак:		590	519	15	14	82	0	6	67	0	357	326	67	4
Обед														
102	Суп гороховый	200	369	23	21	17	1	12	122	0	40	255	49	4
284	Тефтели из печени, запеченные с соусом	120	253	26	14	17	0	21	5	1	28	231	26	5
128	Пюре картофельное	150	148	3	5	22	0	26	34	0	25	99	33	1
377	Чай с сахаром и лимоном	222	64	0	0	15	0	3	0	0	8	8	4	1
-	Хлеб пшеничный	52	122	4	0	26	0	0	0	1	10	34	7	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
Итого за обед:		804	1061	60	41	117	1	62	162	2	132	722	148	14
Итого за завтрак+обед:		1394	1580	75	55	199	1	68	229	3	489	1048	215	18

8 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	165	268	18	31	2	0	0	296	1	286	286	19	3
350	Кисель из клубники	200	56	0	0	13	0	18	0	0	15	6	5	0
338	Фрукты свежие	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		566	460	22	31	42	0	123	310	1	366	349	51	4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с курицей	200	132	9	8	7	0	25	0	0	35	85	20	1
260	Гуляш венгерский	90	252	9	19	6	0	4	0	2	15	94	15	1
143	Рагу из овощей	150	148	3	9	15	0	31	572	3	41	68	32	1
375	Чай с сахаром	200	22	0	0	5	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за обед:		726	720	27	37	66	0	60	573	6	122	367	103	7
Итого за завтрак+обед:		1292	1180	49	68	108	0	183	883	7	488	716	153	11

9 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с изюмом и джемом	150	355	26	17	25	0	1	78	1	287	343	39	1
959	Какао с молоком	200	134	6	6	14	0	2	40	0	216	162	25	0
338	Фрукты свежие	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		551	625	36	24	66	0	108	132	2	568	562	90	2

Обед														
82	Борщ украинский	216	149	9	8	11	0	18	180	0	36	85	23	1
269	Котлета "Особая" запеченая	100	351	13	24	14	1	2	16	2	52	150	22	1
321	Капуста тушеная	150	91	3	2	14	0	68	385	14	82	65	33	1
349	Компот из сухофруктов	200	83	1	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,29	5	16,90	3,64	0,29
Итого за обед:		752	840	32	35	93	1	88	582	17	196	412	110	6

Итого за завтрак+обед:		1303	1465	68	58	159	1	196	714	19	764	974	200	7
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	----------

10 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200	265	6	11	34	0	1	68	0	132	161	38	1
-	Сок фруктовый	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	5	0	19	19	16	12	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		526	458	9	12	77	0	10	68	19	170	208	62	6
Обед														
112	Суп куриный	200	148	9	8	11	0	14	0	0	20	93	21	1
235	Котлета рыбная запеченная	90	154	13	5	15	0	2	22	2	69	195	41	1
128	Пюре картофельное	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
375	Чай с сахаром	200	22	0	0	5	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной	60	104	4	1	20	0	0	1	1	21	95	28	2
-	Хлеб пшеничный	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого за обед:		726	638	31	19	86	0	42	57	3	165	507	131	7
Итого за завтрак+обед:		1252	1095	40	30	163	0	52	125	23	335	715	192	13

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептур:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 20
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лалшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.

Ведомость контроля за рационом питания

№ п/п	Наименование продукта	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков и обедов, полдников (всего), г на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб ржаной	60,00	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,00	0,0
2	Хлеб пшеничный	90,00	80,0	60,0	80,0	109,0	76,0	76,0	78,0	67,0	106,0	76,0	80,80	-10,2
3	Мука пшеничная	9,00		5,0	20,0	1,0		22,0	20,0	2,0	3,5	13,0	8,65	-3,9
4	Крупы, бобовые	27,00	29,0	10,0	16,0	64,0	22,0	29,0	45,0		3,5	29,0	24,75	-8,3
5	Макаронные изделия	9,00	54,0					54,0					10,80	20,0
6	Картофель	112,20	50,0	210,0	95,0	34,0	36,0	50,0	200,0	83,0	36,0	210,0	100,40	-10,5
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), в т.ч. соленые	168,00	97,0	74,0	261,0	84,0	263,0	136,5	56,0	182,0	308,0	56,0	151,75	-9,7
8	Фрукты (плоды) свежие	111,00	122,0	245,0		175,0	22,0	122,0		300,0	175,0	122,0	128,30	15,6
9	Фрукты (плоды) сухие	9,00		15,0		30,0					46,0		9,10	1,1
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	120,00	200,0		200,0		200,0		200,0		200,0	200,0	120,00	0,0
11	Мясо 1 категории	38,50		40,0	10,0	30,0	70,0	10,0	75,0	55,0	70,0		36,00	-6,5
12	Субпродукты (печень)	18,00				85,0			85,0				17,00	-5,6
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1кат.)	19,25			45,0	16,0	16,0	45,0	16,0	16,0		35,0	18,90	-1,8
14	Рыба-филе	29,00	100,0									100,0	20,00	-31,0
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180,00	111,0	153,0	79,0	107,6	100,0	112,0	304,0	460,0	193,6	180,0	180,02	0,0
16	Кисломолочная пищевая продукция	90,00			380,0		190,0		380,0				95,00	5,6
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	30,00				130,0					130,0		26,00	-13,3
18	Сыр	6,00	10,0		20,0	15,0					15,0		6,00	0,0
19	Сметана	5,50				25,0					25,0		5,00	-9,1
20	Масло сливочное	18,00	22,0	12,5	13,0	20,5	14,5	20,0	20,0	11,0	18,5	32,0	18,40	2,2
21	Масло растительное	9,00	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,00	0,0
22	Яйцо	24,00	7,0	8,0	100,0	4,0	4,0	7,0	4,0	100,0	4,0	4,0	24,20	0,8
23	Сахар	18,00	11,0	14,0	26,5	23,1	16,0	26,0	14,0	16,5	18,0	11,0	17,61	-2,2
24	Кондитерские изделия	6,00				20,0	20,0				20,0		6,00	0,0
25	Чай	0,60	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0		0,5	0,50	-16,7
26	Какао-порошок	0,60				2,5					2,5		0,50	-16,7
27	Кофейный напиток	1,20		5,0				5,0					1,00	-16,7
28	Крахмал	1,50		8,0									0,80	-46,7
29	Соль	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,80	0,0
30	Специи	1,20				1,5	1,5	1,0	0,2	0,1	1,5		0,58	-51,7