

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района  
Саратовской области»

*А.Н. Максимкина* / А.Н. Максимкина

Приказ от *15 августа* 2023г. № *135-ос*

ПРИМЕРНОЕ

12-ти дневное цикличное меню для организации питания детей инвалидов с ОВЗ в возрасте от 12 лет и старше, с применением технологических карт приготовления блюд в

МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области» на 2023 – 2024 учебный год

(осенне – зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 550гр	Каша манная молочная	250	5	3	15	280	182
	Какао с молоком	200	3	2	15	137	42
	Бутерброд с маслом	50	3	6	14	190	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>607</b>	
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	100	1	2	4	46	17

<b>Обед</b>	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5	8	103	62
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5	0	31	155	204
	Птица запеченная	100	12	16	5	221	276
	Компот из свежих яблок	200	1	0	18	107	279
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
<b>Итого за обед</b>	<b>915</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>827</b>		
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1415</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>136</b>	<b>1434</b>		

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	250	6	9	24	223	187
	Чай с сахаром /лимоном	200	0	0	16	81	270
	Бутерброд с маслом с сыром	50	6	3	8	350	9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>654</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	100	2	2	4	46	33
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	3	14	92	61
	Картофель тушеный с луком	180	3	9	22	151	132
	Котлета рыбная	100	10	8	12	102	388

	Чай с сахаром	200	1	0	15	128	269
	Хлеб пшеничный	60	2	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	2	0	8	65	878
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>714</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1415</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>136</b>	<b>1368</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	250	6	8	22	216	189
	Какао с молоком	200	3	3	16	107	42
	Бутерброд с сыром	50	4	2	14	200	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>523</b>	
<b>Обед</b>	Свежий огурец в нарезке с растительным маслом	100	0	2	1	40	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	6	16	149	83
	Рагу овощное	180	2	3	10	178	145
	Печень тушёная	100	10	10	16	210	282
	Напиток из шиповника	200	0	0	19	118	388
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>890</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1415</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>136</b>	<b>1413</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	75
	Чай с сахаром	200	1	3	14	49	269
	Бутерброд с маслом с сыром	50	5	4	14	350	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>547</b>	
<b>Обед</b>	Свежий помидор с луком и растительным маслом	100	1	3	1	40	12
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5	20	113	73
	Плов из курицы	280	15	16	34	302	122
	Компот из сухофруктов	200	1	0	15	128	278
	Хлеб пшеничный	60	2	0	10	130	878
	Хлеб ржаной	25	2	0	8	65	878
	Фрукты/яблоко	100	0	0	8	47	
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>825</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1515</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>1372</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	250	6	9	12	224	168
	Чай с сахаром	200	0	0	16	81	269
	Бутерброд с сыром	50	4	1	12	250	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>555</b>	
<b>Обед</b>	Огурец свежий в нарезке	100	0	1	2	14	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	6	85	52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	7	32	227	165
	Рыба тушеная с овощами	100	11	9	6	150	78

	Чай с сахаром/лимоном	200	1	0	18	107	343
	Хлеб пшеничный	60	1	0	7	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
	Фрукты/банан	100	1	1	13	45	
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>823</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1515</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>1378</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	250	5	4	12	280	182
	молочная						
	Кисель	200	0	0	16	81	4
	Печенье	40	5	3	12	94	151
	Масло	10	0	3	0	300	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>755</b>	
<b>Обед</b>	Икра из кабачков	100	0	5	9	89	73
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4	5	17	135	81
	Жаркое по домашнему	280	20	16	23	265	276
	Компот из сухофруктов	200	0	0	19	128	134
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
	Фрукты/апельсин	100	0	0	14	22	250

<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>1589</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1515</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>1441</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на воде с сахаром	250	9	10	40	289	66
	Какао с молоком	200	3	3	15	107	42
	Бутерброд с маслом сыром	50	5	4	13	250	9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>68</b>	<b>646</b>	
<b>Обед</b>	Салат из припущенной моркови с курагой	100	1	2	4	46	17
	Щи из овощей с фасолью	250	8	9	15	174	52
	Гуляш из отварной говядины (курятины)	100	10	9	3	126	437
	Каша гороховая	180	2	3	21	122	161
	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
	Фрукты/яблоко	100	0	0	10	47	250
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>838</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1515</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>160</b>	<b>1484</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на воде	250	8	9	22	315	169
	Чай с молоком	200	1	1	9	72	195
	Вафли	50	1	0	9	113	152

<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>500</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий в нарезке	100	1	0	3	24	12
	Суп картофельный с клецками	250	4	6	15	135	62
	Ленивые голубцы	280	21	22	43	452	287
	Сок натуральный /ябл.	200	0	0	18	118	442
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1		8	65	878
	Фрукты/банан	100	0	0	12	45	250
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>969</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1515</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>152</b>	<b>1469</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	250	6	8	18	216	189
	Чай с сахаром	200	0	0	12	81	430
	Бутерброд с сыром	50	4	2	10	250	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>547</b>	
<b>Обед</b>	Икра из кабачков, т/о	100	1	6	8	89	73
	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	250	1	7	20	103	82
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5	0	30	155	204
	Котлета (из мяса кури)	100	18	14	13	191	99
	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	128	2278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878

<b>Итого за обед</b>	<b>915</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>108</b>	<b>861</b>	
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1415</b>		<b>37</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>1408</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	250	4	9	24	225	168
	Кисель	200	0	0	20	81	430
	Хлеб	40	0	0	0	59	787
	Масло сливочное	10	7	2	0	300	149
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>665</b>	
<b>Обед</b>	Огурец свежий в нарезке	100	1	0	2	14	12
	Суп-лапша	250	2	6	9	120	111
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	6	7	36	227	165
	Котлета рыбная	100	11	9	10	102	388
	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	13	128	268
	Хлеб пшеничный	60	1	0	10	130	
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>786</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1415</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>1451</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая	250	5	6	10	225	184
	Бутерброд с повидлом	55	2	4	15	156	4
	Какао с молоком	200	4	1	19	125	42



<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>506</b>	
<b>Обед</b>	Сыр в нарезке	30	3	3	0	43	13
	Помидор свежий в нарезке	100	1	0	2	14	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	9	120	52
	Котлеты из мяса (куры, говядины), запечённые с молочным соусом	100	7	8	3	123	99
	Каша гороховая со сливочным маслом	180	6	6	40	227	161
	Компот из с/ф	200	0	0	14	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	8	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
<b>Итого за обед</b>		<b>945</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>850</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1450</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>128</b>	<b>1356</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
	Каша геркулесовая на молоке	250	6	8	18	216	189
	Сок натуральный	200	0	0	12	124	34
	Печенье	50	5	3	14	220	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>560</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом. т/о	100	0	1	5	26	10
	Суп картофельный с макаронными	250	1	4	13	90	59

	изделиями						
	Рис отварной рассыпчатый	180	3	10	35	271	169
	Птица отварная	100	18	9	5	187	121
	Чай с сахаром	200	0	0	17	128	268
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>897</b>	
<b>Итого за 12 день</b>		<b>1415</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>1393</b>	
<b>Среднее значение за 12 дней</b>		<b>1460</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>1400</b>	<b>1414</b>	

Технологические карты приготовления блюд в (ОО) г.Москвы по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 24.0179-20, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда, с применением йодированной соли и витаминизации 3 блюда (аскорбиновая кислота)

Сборник рецептов (справочник, рецептурник) содержит технологические карты(рецепты) приготовления 178 блюд для детского сада (ОО).

При подготовке сборника использовано официальное издание: Организация питания в образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы.Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.

Сайты: sales@pbprog.Программный центр. Помощь образованию.ru.http://porprod.ru. Школа .Питание

