

УТВЕРЖДАЮ

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

*А.Н. Максимкина* / А.Н. Максимкина

Приказ от 15 августа 2023г. № 135-0с

**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 для

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

(зимне-весенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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	Винегрет	100	1	5	5	70	13
	Суп картофельный с	250	7	5	15	150	78

<b>Обед</b>	Винегрет	100	1	5	5	70	13
	Суп картофельный с рыбой	250	7	5	15	150	78
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	5	8	39	227	165
	Биточки мясные (кура)	100	9	7	8	123	99
	Компот из с/ф	200	1	0	14	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	11	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
<b>Итого за обед</b>	<b>915</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>893</b>		
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1415</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>1500</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 солёным огурцом т/о	100	1	2	4	117	17
	Щи из свежей капусты на м/б	250	2	6	8	85	52

	Макаронные изделия отварные	180	5	1	23	155	204
	Гуляш из отварной курицы	100	10	11	3	126	92
	Напиток из шиповника	200	1	0	12	128	134
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	0	0	8	65	878
	Фрукты/яблоко	100	0	0	9	47	250
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>853</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1515</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>136</b>	<b>1507</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>	Морковь припущенная с курагой	100	1	5	4	115	33
	Рассольник ленинградский	250	3	6	19	113	73
	Капуста тушеная	180	2	1	6	83	134
	Котлета рыбная	100	12	9	8	113	388
	Компот из свежих яблок	200	1	0	20	112	279
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
	Фрукты/банан	100	1	1	10	45	
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>776</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1515</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>1300</b>	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	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>	
Обед	Икра из кабачков, т/о	100	1	2	8	89	73
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	250	2	4	18	103	62
	Рис отварной рассыпчатый	180	4	8	36	271	169
	Бефстроганов из отварной говядины	100	16	12	6	187	278
	Компот из сухофруктов	200	1	0	15	128	278
	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>26</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>973</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1415</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>152</b>	<b>1520</b>	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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>	
Обед	Морковь припущенная с изюмом	100	1	0	11	117	41
	Суп гороховый	250	5	4	18	139	67

	Макаронник с мясом	280		14	19	16	251	287
	Чай с сахаром/лимоном	200		1	0	18	107	196
	Хлеб пшеничный	60		1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25		1	0	8	65	878
	Фрукты/ апельсин	100		0	0	8	22	
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>1015</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	831	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>1515</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>1386</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>	Винегрет	100		1	5	5	116	
	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	250		3	3	10	89	81
	Плов из курицы	280		15	14	34	302	122
	Натуральный сок	200		0	0	18	118	442
	Хлеб пшеничный	60		2	0	13	65	878
	Хлеб ржаной	25		1	0	9	65	878
<b>Итого за обед</b>			<b>915</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>820</b>	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>1415</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>1510</b>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	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>	
Обед	Салат из припущенной свёклы с изюмом	100	0	2	3	46	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5	5	11	149	83
	Печень тушеная в соусе	100	9	9	12	210	282
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	30	227	165
	Компот из свеж. фруктов	200	0	0	15	128	278
	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>955</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1415</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>160</b>	<b>1601</b>	

Неделя 2							
День 2							
Завтрак	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>	
Обед	Огурец консервированный в нарезке	100	1	0	2	22	12

	Суп картофельный с клецками	250	4	6	22	135	62
	Вермишель отварная с маслом	180	4	3	33	155	202
	Рыба тушеная с овощами	100	14	15	7	240	78
	Сок натуральный	200	0	0	19	118	442
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>92</b>	<b>865</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1390</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>136</b>	<b>1365</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	19	103	82
	Картофель отварной со сливочным маслом	180	5	0	29	155	204
	Тефтели (из мяса куры)	100	18	14	13	191	99
	Чай с сахаром/лимон	200	0	0	18	107	196
	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>840</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>	Икра свекольная, т/о	100	1	0	1	20	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	5	10	149	83
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	6	8	35	227	165
	Котлета рыбная	100	11	9	10	102	388
	Чай с сахаром	200	0	0	13	128	268
	Хлеб пшеничный	60	1	0	11	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>821</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1415</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>1486</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	57	13
	Салат из кукурузы	100	2	1	12	90	13



	консервированной с растительным маслом. т/о						
	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250	2	4	7	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	36	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>22</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>940</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1450</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>1446</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	15	90	59

	изделиями						
	Рис отварной рассыпчатый	180	3	10	33	271	169
	Птица отварная в томатном соусе	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>1457</b>	
<b>Среднее значение за 12 дней</b>		<b>1460</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>1400</b>	<b>1458</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.Програмный центр. Помощь образованию.ru.http://poprod.ru. Школа .Питание

