

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Школа №7
для обучающихся с ОВЗ"

(подпись/расшифровка)

МАОУ 2023г.

"Школа № 7"

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники
В.М.Тырыкина

2023г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет 5-разового питания (аллерг.) с исключением: какао, коровьего молока, ступенчатого молока, манной крупы, пшеничной крупы, рисовой крупы, кисломолочных продуктов, батона, пшеничного хлеба, рыбы, мяса (говядина), томатной пасты, шиповника

№ рецеп	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе	50	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая без молока	250	7,90	10,22	31,85	250,96
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		10,25	11,09	72,17	427,36
	Обед					
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,10
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Тефтели	90	12,80	10,30	8,60	165,80
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Напиток фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		24,38	18,08	99,22	597,30
	Полдник					
553	Шанежка с картофелем	100	10,50	10,33	55,33	356,67
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:		10,60	10,33	70,33	416,67
	Ужин					
раз	Гречаник куриный	90	12,84	10,86	8,64	165,75
173	Картофель отварной	150	2,85	6,20	19,00	143,00
504	Кисель из повидла	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин:		18,59	17,36	60,04	451,95
	Ужин 2					
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин 2:		2,90	0,30	32,40	143,20

№ рецепта	2 день		Пищевые вещества			
	Вторник	Выход	Б	Ж	У	К/ккал
	Завтрак					
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
раб	Каша геркулесовая без молока	250	8,10	10,40	43,60	300,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		11,90	15,30	95,80	568,50
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
142	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раб	Котлета куриная особая	90	14,85	10,02	11,25	249,42
429	Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		23,47	22,22	82,91	681,42
	Полдник					
299	Запеканка из макарон с творогом (вермишель)	150	10,10	6,35	25,75	200,96
	Повидло	30	0,20	0,00	4,35	18,21
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:		10,40	6,35	45,10	279,17
	Ужин					
раб	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
раб	Макаронные изделия с овощами	150	3,54	6,05	32,40	198,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин:		20,34	16,19	81,26	594,41
	Ужин 2					
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин 2:		2,90	0,30	32,40	143,20

№ рецепта	3 день		Пищевые вещества				
	Среда	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/ккал
		Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*		Каша пшеница без молока	250	7,54	8,18	42,85	275,69
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого завтрак:		15,25	14,09	73,27	481,17
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
147		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	5,28	11,93	102,48
532/2		Свинина отварная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
110		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Фрукт	1 шт	0,40	0,40	12,00	67,00
		Итого обед:		25,92	20,57	109,95	746,88
		Полдник					
288		Виточки перловые	200	3,45	1,35	36,75	177,00
105		Масло сливочное	30	0,78	1,91	4,71	39,15
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого полдник:		4,33	3,26	56,46	276,15
		Ужин					
раз		Фрикадельки мясные	90	13,31	11,46	6,27	163,62
685(402)/2		Бобовые отварные	150	15,13	4,25	32,35	228,17
раз		Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
110		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин:		31,82	16,01	78,76	559,95
		Ужин 2					
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин 2:		2,90	0,30	32,40	143,20

№ п/п	4 день. Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с паштетом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая без молока	250	6,39	7,37	40,75	254,40
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		8,74	8,24	81,07	430,80
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
163	Суп-пюре из разных овощей	200	2,40	4,90	9,60	91,20
223	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	693,71
	Полдник					
564	Булочка Домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,33
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:		7,60	13,00	75,33	448,33
	Ужин					
532/2	Свинина отварная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
173	Картофель отварной	150	2,85	6,20	19,00	143,00
523	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин:		18,23	8,40	60,35	422,52
	Ужин 2					
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин 2:		2,90	0,30	32,40	143,20

№ рецепта	5 день		Выход	Пищевые вещества			К/ккал
	Пятница	Завтрак 1		Б	Ж	У	
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	30	2,25	0,87	25,32	116,40
106*		Каша ячневая без молока	250	8,16	14,54	45,59	345,78
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого завтрак:		10,51	15,41	85,91	522,18
		Обед					
48		Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
раз		Биточек Белорусский	90	12,30	10,90	8,60	165,80
429		Картофельное пюре без молока	150	3,5	6,60	16,35	138,00
494		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
110		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		21,57	29,21	72,75	636,82
		Уплотненный полдник:					
112		Фрукт	шт.	0,80	0,80	19,60	94,00
550		Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00
		Кондитерское изделие	шт.	1,85	8,88	22,94	177,60
		Итого уплотненный полдник:		10,25	16,48	88,94	549,60

№ рецепта	6 день		Выход	Пищевые вещества			К/ккал
	Понедельник	Завтрак		Б	Ж	У	
95		Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе	50	2,25	0,87	25,32	116,40
106*		Каша ячневая без молока	250	8,16	14,54	45,59	345,78
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого завтрак:		10,51	15,41	85,91	522,18
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
246/3		Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170		Гренки из ржано-пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
291		Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
110		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		31,38	30,65	156,01	632,11
		Полдник					
573		Гребешок с повидлом	100	10,00	6,50	82,33	428,33
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого полдник:		10,10	6,50	97,33	488,33
		Ужин					
404		Цыпленок отварной	90	5,10	4,60	0,30	63,00
353/2		Запеканка картофельная с овощами	200	17,31	8,48	5,95	169,33
508		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужина:		25,71	13,38	50,65	425,53
		Ужин 2					
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин 2:		2,90	0,30	32,40	143,20

№ рецепта	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
**		Печенье	50	3,70	4,30	28,90	175,90
93*		Каша пшеничная без молока	250	9,70	12,40	52,00	359,00
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72
		Обед					
115		Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
142		Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
ра2		Котлета "Рябушка" из цыпленка	90	11,3	14,7	8,1	126,6
**		Каша гречневая вязкая	150	10,26	9,41	44,50	303,66
503		Компот из яблок	200	0,10	0,00	15,20	60,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		19,69	34,78	90,40	753,37
		Подник					

299		Запеканка из макарон с творогом	150	10,10	6,35	25,75	200,96
		Повидло	30	0,00	0,00	18,30	75,60
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого подник:		14,40	13,40	65,60	442,60
		Ужин					
532/2		Свинина отварная	90	17,31	8,48	5,95	169,33
171		Картофель отварной	150	3,80	8,20	25,40	190,00
494		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин:		25,87	17,28	85,39	560,03
		Ужин 2					
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин 2:		8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецепта	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
**	Булочка		50	5,10	2,80	35,30	187,00
раз	Каша геркулесовая без молока		250	9,29	9,18	44,08	296,64
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого на завтрак:			14,49	11,98	94,38	543,64
		Обед:					
119	Икра свекольная без томатной пасты		60	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		200	2,81	7,62	17,82	151,00
632/1	Гуляш из свинины		100	14,6	16,1	3,5	218,7
429	Картофельное пюре без молока		150	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный		200	0,07	0,01	15,31	94,62
110	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			26,46	39,05	84,05	828,12
		Полдник					
552	Шанежка наливная с яйцом		100	9,17	3,67	47,50	260,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:			9,27	3,67	62,50	320,00
		Ужин					
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36	217,21
**	Макаронные изделия с овощами		150	3,00	7,80	23,00	174,00
раз	Кисель фруктовый		200	0,58	0,00	22,74	84,96
110	Хлеб ржано-пшеничный		60	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин:			19,88	17,74	71,50	559,37
		Ужин 2					
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
110	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого ужин 2:			2,90	0,30	32,40	143,20

№ рецепта	9 лет	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
**		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	30	5,10	2,80	35,30	187,00
93*		Каша пшеничная без молока	250	9,70	12,40	52,00	359,00
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого на завтрак:		14,90	15,20	102,30	606,00
		Обед:					
17		Салат из свежих огурцов	60	0,70	10,10	2,00	102,00
159		Суп-пюре картофельный без молока	200	4,90	6,50	25,00	176,00
170		Гренки из ржано-пшеничного хлеба	15	1,59	0,17	10,45	50,13
332/2		Свинина отварная	90	20,40	13,90	11,20	253,70
291		Вермишель отварная	150	6,79	0,81	34,85	173,88
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
110		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		37,78	31,78	129,98	914,81
		Полдник					
299		Запеканка из макарон с творогом	150	8,60	8,40	37,70	261,00
		Повидло	30	0,78	1,91	4,71	39,15
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Итого полдник:		9,48	10,31	57,41	360,15
		Ужин					
раз		Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,42
раз		Картофель и овощи тушёные	150	1,15	6,04	5,35	80,34
раз		Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
110		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин:		21,03	17,44	57,99	497,92
		Ужин 2					
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
110		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого ужин 2:		2,90	0,30	32,40	143,20

№ рецепта	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
		Завтрак		Б	Ж	У	
**	Печенье		50	5,10	2,80	35,30	187,00
106 ⁴	Каша ячневая без молока		250	8,16	14,54	45,59	345,78
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого на завтрак:			13,36	17,34	95,89	592,78
	Обед:						
50	Салат из свёклы отварной		60	1,5	5,5	8,4	89
143	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Бигочек Фирменный с творогом		90	13,40	14,00	10,50	219,70
173	Картофель отварной		150	3,80	8,20	25,40	190,00
507	Компот из яблок		200	0,5	0,2	23,1	96
110	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			23,88	33,93	92,76	768,90
	Уплотненный полдник:						
112	Фрукт		шт.	0,80	0,80	19,60	94,00
572	Слойка с повидлом		100	7,83	10,50	60,17	366,67
	Кондитерское изделие		шт.	1,85	8,88	22,94	177,60
	Итого уплотненный полдник:			10,48	20,18	102,71	638,27

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200¹ Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"