

Утверждаю  
Директор МБОУ  
Лонки-Ворцынская ООШ  
\_\_\_\_\_ Т.О. Васильева  
«22\_»\_августа\_\_2024\_г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
столовой МБОУ Лонки-Ворцынской ООШ**

**Возрастная категория: дети ОВЗ 12 лет и старше**

**Сезон: осень**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное 10-дневное меню (далее примерное меню) составлено для учащихся с ОВЗ возрастной категории 12 лет и старше МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Меню разработано поваром МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ Фофановой Екатериной Олеговной.

Примерное меню составлено для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд, составлено с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

Меню при его практическом использовании может корректироваться при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов («Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики», г. Ижевск, 2008 г.; «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь, 2018 г»).

Меню составлено с учетом сезонности, с учетом возраста детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями.

При разработке примерного меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В меню нет повторения одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключены продукты с раздражающими свойствами.

Неделя: первая

Сезон: осень

День 1: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
2	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2
13	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117,0
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>16,44</b>	<b>14,3</b>	<b>87,98</b>	<b>549,90</b>
<b>Обед</b>						
36	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90,0
38	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132,0
56	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,37	3,25	157,5
58	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26
21	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>41,66</b>	<b>29,38</b>	<b>98,31</b>	<b>896,96</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1700</b>	<b>58,10</b>	<b>43,68</b>	<b>186,29</b>	<b>1446,86</b>

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
10	Запеканка из творога	100	21,06	6,13	16,86	206,66
16	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,3	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>27,92</b>	<b>10,88</b>	<b>57,96</b>	<b>439,36</b>
<b>Обед</b>						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74,0
40	Суп борщ	250	1,8	4,43	7,15	75,63
51	Котлета рубленая из птицы	100	18,85	19,3	19,96	328
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>52,13</b>	<b>40,73</b>	<b>112,63</b>	<b>1033,03</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1500</b>	<b>80,05</b>	<b>51,61</b>	<b>170,49</b>	<b>1472,39</b>

**День 3: среда**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
4	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,63	214,6
14	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>14,50</b>	<b>12,93</b>	<b>83,66</b>	<b>515,30</b>
<b>Обед</b>						
29	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5
39	Рассольник ленинградский	250	1,87	5,1	13,2	106,25
50	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	1,62	5,13	73,57
59	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42
17	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	114,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>26,53</b>	<b>14,48</b>	<b>145,83</b>	<b>875,94</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1700</b>	<b>41,03</b>	<b>27,41</b>	<b>229,49</b>	<b>1391,24</b>

**День 4: четверг**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша ячневая молочная	200	7,55	6,95	33,4	226,4
21	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>16,01</b>	<b>12,20</b>	<b>95,43</b>	<b>557,10</b>
<b>Обед</b>						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74,0
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,57	4,5	5,77	70,0
49	Плов из отварной птицы	230	23,15	26	29,9	446,8
23	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>34,52</b>	<b>39,63</b>	<b>120,93</b>	<b>982,0</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1650</b>	<b>50,53</b>	<b>51,83</b>	<b>216,36</b>	<b>1539,10</b>

**День 5: пятница**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
5	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,86	28,54	199,8
13	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Яблоко	100	0,26	0,9	15,03	77,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>16,22</b>	<b>14,66</b>	<b>86,07</b>	<b>549,0</b>
<b>Обед</b>						
27	Салат из свежих овощей	100	1,0	5,9	3,10	70,0
42	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,35	12,13	87,25
52	Жаркое по-домашнему	230	23,41	24,56	14,64	373,22
20	Компот из яблок	200	0,15	0,15	23,88	96,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>33,52</b>	<b>36,26</b>	<b>107,52</b>	<b>895,67</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1650</b>	<b>49,74</b>	<b>50,92</b>	<b>193,59</b>	<b>1444,67</b>

**Среднее значение за первую неделю**

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 7-11 лет (завтрак, обед)		55,89	45,09	199,24	1458,85

Неделя: вторая

Сезон: осень

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,47	6,2	25,82	181
14	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	3,75	16,5	117	4,35
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>14,43</b>	<b>25,30</b>	<b>190,25</b>	<b>422,05</b>
<b>Обед</b>						
32	Салат капуста с яблоками	100	1,2	6,2	6,2	85,0
44	Суп картофельный	250	2,4	2,6	16,25	98,0
53	Суфле из рыбы	100	15,8	9,14	4,1	161,24
62	Рис припущенный	180	4,19	6,48	34,21	212,04
18	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>31,99</b>	<b>27,06</b>	<b>141,62</b>	<b>941,48</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1700</b>	<b>46,42</b>	<b>52,36</b>	<b>331,87</b>	<b>1363,53</b>

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6	Суп молочный с рисом	250	6,0	6,0	20,55	162,5
13	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117,0
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>17,46</b>	<b>14,05</b>	<b>86,88</b>	<b>547,2</b>
<b>Обед</b>						
30	Винегрет	100	1,3	6,2	6,5	87,0
45	Суп картофельный с макарон изделиями	250	2,67	2,57	16,7	100,75
54	Котлета «Загадка»	100	13,4	12,0	7,4	192,0
61	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,6
17	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	114,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>28,57</b>	<b>29,54</b>	<b>136,29</b>	<b>936,55</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1750</b>	<b>46,03</b>	<b>43,59</b>	<b>223,17</b>	<b>1483,75</b>

**День 8: среда**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
8	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6
15	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>16,22</b>	<b>14,57</b>	<b>89,67</b>	<b>556,30</b>
<b>Обед</b>						
29	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5
46	Пуштыё шyd	250	5,75	4	12,25	107,5
55	Фрикадельки «Петушок»	100	14,3	17,1	9,5	247,3
59	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42
22	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>35,71</b>	<b>29,07</b>	<b>132,39</b>	<b>987,92</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1700</b>	<b>51,93</b>	<b>43,64</b>	<b>222,06</b>	<b>1544,22</b>

**День 9: четверг**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
9	Каша «Дружба»	200	5,24	6,68	27,62	191,6
14	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>14,20</b>	<b>12,73</b>	<b>78,65</b>	<b>492,30</b>
<b>Обед</b>						
34	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	6,1	12,1	109,0
47	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,5
56	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,37	3,25	157,5
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	2,02	0,25	12,2	60,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>44,33</b>	<b>29,15</b>	<b>90,29</b>	<b>810,5</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1700</b>	<b>58,53</b>	<b>41,88</b>	<b>168,94</b>	<b>1302,8</b>

**День 10: пятница**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6	Суп молочный с рисом	250	6,0	6,0	20,55	162,5
16	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>13,12</b>	<b>10,92</b>	<b>72,79</b>	<b>447,2</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из моркови и яблок	100	1,0	6,2	8,2	93,0
40	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,43	7,15	75,63
57	Рагу из птицы	230	21,62	26,83	18,26	400,8
16	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>31,48</b>	<b>39,86</b>	<b>96,68</b>	<b>876,63</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>	<b>1700</b>	<b>44,68</b>	<b>50,78</b>	<b>169,47</b>	<b>1323,83</b>

**Среднее значение за вторую неделю**

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 7-11 лет (завтрак, обед)		49,52	46,45	223,10	1403,62