

Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
Т. О. Васильева
«15» *сентября* 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	
Завтрак						
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
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:	675	16,15	13,65	85,15	532,7
Обед						
30	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2
39	Рассольник ленинградский	250	1,87	5,1	13,2	106,25
51	Котлета рубленая из птицы	80	15,08	15,44	15,97	262,4
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за обед:	925	34,25	20,52	102,11	797,82
	Итого за завтрак и обед:	1600	50,4	34,17	187,26	1330,52

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Итого за завтрак:	475	27,63	10,23	54,86	422,16
Обед						
30	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2
39	Рассольник ленинградский	250	1,87	5,1	13,2	106,25
51	Котлета рубленая из птицы	80	15,08	15,44	15,97	262,4
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за обед:	925	45,51	33,6	88,83	847,35
	Итого за завтрак и обед:	1400	73,14	43,83	143,69	1269,51

День 3: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак:	675	14,21	12,28	80,82	498,1
Обед						
30	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44
40	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,43	7,15	75,63
50	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,6	1,3	4,11	58,86
59	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42
19	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за обед:	925	24,34	15,99	101,71	711,65
	Итого за завтрак и обед:	1600	38,55	28,27	182,53	1209,75

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша ячневая молочная	200	7,55	6,95	33,4	226,4
24	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за завтрак:	675	15,72	11,55	92,6	539,9
Обед						
36	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54
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
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за обед:	895	31,36	34,95	103,17	861,1
	Итого за завтрак и обед:	1570	47,08	46,5	195,77	1401

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:	675	15,98	13,93	82,89	524,8
Обед						
31	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,72	4,98	55,8
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за обед:	895	30,52	32,53	91,54	786,57
	Итого за завтрак и обед:	1570	46,50	46,46	174,43	1311,37

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 7-11 лет (завтрак, обед)		51,134	39,846	176,736	1304,43

Неделя: вторая

Сезон: осень

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	2,02	0,25	12,2	60,5	2,02
	Йогурт	4,35	3,75	16,5	117	4,35
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за завтрак:	675	13,55	11,57	77,77	475
Обед						
33	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,57	16,7	100,75
54	Котлета «Загадка»	80	4,4	5,4	28,32	180
63	Каша ячневая	180	5,87	5,99	37,35	226,8
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за обед:	925	21,02	23,58	131,24	827,49
	Итого за завтрак и обед:	1600	34,57	35,15	209,01	1302,49

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за завтрак:	725	17,22	13,4	84,49	531,5
Обед						
32	Салат из капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51
44	Суп картофельный	250	2,4	2,6	16,25	98
53	Котлета рыбная «Любительская»	80	10,8	1,2	4,56	69,6
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за обед:	925	41,68	16,77	102,19	732,1

	Итого за завтрак и обед:	1650	58,9	30,17	186,68	1263,6
--	---------------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------

День 8: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за завтрак:	675	15,98	13,92	87,28	540,6
Обед						
35	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	60	5,44	7,39	5,02	108,40
46	Пуштыё шыд	250	5,75	4	12,25	107,5
5	Фрикадельки «Петушок»	80	11,44	13,68	7,6	197,84
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за обед:	925	34,49	26,59	107,15	867,46
	Итого за завтрак и обед:	1600	50,47	40,51	194,43	1408,06

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за завтрак:	675	13,96	12,08	76,26	476,6
Обед						
34	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,66	7,26	65,4
47	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,5
56	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,3	2,6	126
62	Рис припущенный	180	4,19	6,48	34,21	212,04
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за обед:	925	23,11	22,95	105,68	730,24
	Итого за завтрак и обед:	1600	37,07	35,03	181,94	1206,84

День 10: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:	725	12,88	10,27	70,4	431,5
Обед						
29	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	50,7
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за обед:	895	28,6	35,05	76,92	739,43
	Итого за завтрак и обед:	1620	41,48	45,32	147,32	1170,93

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 7-11 лет (завтрак, обед)		44,898	37,096	183,876	1270,384