

Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
_____ Т.О.
Васильева
«__» _____ 20__

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

Возрастная категория: дети с ОВЗ 12 лет и старше

Сезон: весна

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: весна

День 1: понедельник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледо ды	
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	94,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	200	6,4	5,8	8,8	113
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	Итого за завтрак:	730	18,49	16,35	80,28	545,9
Обед						
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
71	Гуляш	100	6,08	16,16	1,64	176,56
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
	Итого за обед:	1020	34,89	35,17	96,17	916,02
	Итого за завтрак и обед:	1750	53,38	51,52	176,98	1461,92

День 2: вторник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледод ы	
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	30	2,31	0,9	15,3	77,7
	Йогурт	200	6,4	5,8	8,8	113
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за завтрак:	630	30,87	13,13	58,36	478,36
Обед						
72	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,88	3,44	72,8
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
	Итого за обед:	1020	52,21	41,41	112,37	1031,83
	Итого за завтрак и обед:	1650	83,08	54,54	170,73	1510,19

День 3: среда

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
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	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	200	6,4	5,8	8,8	113
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак:	730	17,15	15,28	88,86	564,3
Обед						
33	Салат «Космос»	100	5,88	14,62	5,76	179,06
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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за обед:	1020	32,45	24,53	150,68	1014,5
	Итого за завтрак и обед:	1750	49,60	39,81	239,54	1578,8

День 4: четверг

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
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	200	6,4	5,8	8,8	113
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	Итого за завтрак:	730	16,92	13,89	81,96	514,1
Обед						
74	Салат «Удмуртский»	100	9,08	12,32	8,38	180,68
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
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	Итого за обед:	970	41,46	45,39	119,94	1049,68
	Итого за завтрак и обед:	1700	58,38	59,28	201,9	1563,78

День 5: пятница

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
5	Каша пшениная 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	200	6,4	5,8	8,8	113
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	Итого за завтрак:	730	18,27	15,98	74,75	519,3
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,02	3,6	74,0
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
	Итого за обед:	970	33,52	36,38	108,02	899,67
	Итого за завтрак и обед:	1700	51,79	52,36	182,77	1418,97

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше с ОВЗ (завтрак, обед)		59,25	51,45	194,38	1506,73

Неделя: вторая

Сезон: весна

День 6: понедельник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледо ды	
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	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	200	6,4	5,8	8,8	113
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:	780	18,27	15,77	69,59	499,2
Обед						
30	Винегрет	100	1,3	6,2	6,5	87,0
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,57	16,7	100,75
75	Котлета мясо-картофельная	100	16,7	16,4	6	239
76	Каша вязкая пшеничная	180	4,9	4,9	30	183,6
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
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за обед:	1020	32,87	32,39	140,72	993,55
	Итого за завтрак и обед:	1800	51,14	48,16	210,31	1492,75

День 7: вторник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледод ы	
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	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	200	6,4	5,8	8,8	113
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак:	730	16,48	14,3	69,15	477,7
Обед						
77	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,6
78	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,3	16,4	106,25
53	Суфле из рыбы	100	15,8	9,14	4,1	161,24
60	Пюре картофельное	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	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за обед:	1020	49,83	29,25	104,67	889,49
	Итого за завтрак и обед:	1750	66,31	43,55	173,82	1367,19

День 8: среда

№ реп.	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
8	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» 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	200	6,4	5,8	8,8	113
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак:	730	18,27	16,62	81,97	552,3
Обед						
74	Салат «Удмуртский»	100	9,08	12,32	8,38	180,68
46	Пуштыё шыд	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
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за обед:	1020	44,19	36,79	143,17	1137,1
	Итого за завтрак и обед:	1750	62,46	53,41	225,14	1689,4

День 9: четверг

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
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	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Йогурт	200	6,4	5,8	8,8	113
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	Итого за завтрак:	730	15,71	14,72	78,08	502,3
Обед						
35	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	9,07	12,32	8,38	180,68
47	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,5
71	Гуляш	100	6,07	16,10	1,65	176,57
79	Каша вязкая пшенная	180	7,92	6,84	45,46	275,4
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
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	Итого за обед:	1020	29,92	53,28	123,7	967,45
	Итого за завтрак и обед:	1750	45,63	68	201,78	1469,75

День 10: пятница

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
80	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25
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	200	6,4	5,8	8,8	113
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0
	Итого за завтрак:	630	18,18	19,48	46,78	436,95
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	64
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
	Итого за обед:	970	31,48	39,94	92,08	847,63
	Итого за завтрак и обед:	1600	49,66	59,42	138,86	1284,58

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше с ОВЗ (завтрак, обед)		55,04	54,51	189,98	1460,73