

УТВЕРЖДАЮ

КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Директор _____ Е.В.Масленников
29 Сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

9 стол

(завтрак, обед)

Для учащихся 5-11-х классов
КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Осень-Зима

9 стол

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Масло,Сыр	10/20	0,06	0,82	0,08	74,8	21
	Каша молочная пшёная с маслом без сахара	210	7,4	10,52	25,8	247,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Чай без сахара с лимоном	215	0	0	15	60	301
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		505	16,61	16,54	48,72	546,72	
	Фрукты	150	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		150	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов	100	2,3	5,67	12,2	112,22	12
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	270	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Котлеты мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Напиток из шиповника	200	0	0	35,5	92	
	Хлеб ржаной	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		980	35,33	37,22	154,78	965,22	
Итого за день:			35,86	37,22	169,7	1568,94	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Зелёный горошек	50	3,45	0	8,75	49,5	18
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	516
	Кофейный напиток без сахара	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		570	27,3	35,48	87,69	802,1	
	Фрукты	200	0,53	0	14,92	57	
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Винегрет овощной	100	0,7	5,67	2,3	13,33	15
	Суп овощной с мясом и сметаной	270	14,58	7,3	11,88	171,72	102
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	18,25	24,5	14,25	350	205
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Компот из свежих фруктов без сахара	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржаной	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		950	38,69	40,25	106,63	772,42	
Итого за день:			39,22	40,25	121,55	1631,52	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
завтрак	Сырники со сметанным соусом	200	15,2	12,4	18,9	251	403
	Какао с молоком без сахара	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		440	24,1	18,04	59,17	548,71	
	Фрукты	220	0,43	0	12,92	47	3
итого фрукты		220	0,43	0	12,92	47	
обед	Овощи порционно(помидоры)	100	0,67	0	1,22	13,33	1
	Суп Крестьянский	270	11,12	4,75	19,76	171,72	105
	Птица тушёное в соусе	120	21,16	14,5	3,8	197,6	214
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Компот из кураги без сахара	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржаной	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		950	46,01	28,63	140,53	910,62	
Итого за день:			46,44	28,63	153,45	1506,33	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Чай без сахара с лимоном	215	0	0	15	60	301
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		675	24,1	26,97	41,78	558,4	
	Фрукты	200	0,48	0	14,92	67	3
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра кабачковая	100	1,48	6,32	7,23	91,37	31
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104/1
	Рыба тушёная с овощами	100/50	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	506
	Компот из сухофруктов(курага) без сахара	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржаной	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		830	50,6	40,01	128,66	1026	
Итого за день:			51,08	40,01	143,58	1651,4	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Масло,сыр	10,/30	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная манная без сахара	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток без сахара	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	19,57	18,66	79,72	532,1	
	Фрукты	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп с клёцками с птицей	250/25	2,5	3	18,3	176	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	203	203
	Капуста тушеная	180	7,92	10,8	8,28	161,47	507
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	308
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		660	30,06	30,01	80,84	763,53	
Итого за день:			30,54	30,01	95,76	1362,63	

Меню приготавливаемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло, сыр	10,30	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная овсянная с маслом без сахара	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Какао с молоком без сахара	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	21,46	21,58	66,45	702,43	
	Фрукты	150	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		150	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,33	5,67	12,22	11,11	12
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	270	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	505
	Напиток из шиповника	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		980	35,36	37,22	154,8	864,11	
Итого за день:			35,89	37,22	169,72	1623,54	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Салат из свежих помидор	90	3,45	7,1	8,75	79	13
	Запеканка из печени с рисом	220	24,78	27,34	30,14	297	219
	Соус сметанный	50	1,65	26,65	26,65	191	600
	Чай без сахара с лимоном	215	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		615	33,93	61,69	88,08	729	
	Фрукты	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Рагу овощное с мясом	260	7,37	10,58	39,02	437	201
	Компот из чернослив	200	0	0	35,5	92	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		910	43,18	51,47	132,29	828,13	
Итого за день:			43,71	51,47	147,21	1614,13	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной	150/30	27	23,94	24,66	430,2	405
	Чай без сахара с лимоном	215	0	0	15	60	301
	Хлеб ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		255	31,05	24,54	47,2	592,2	
	Фрукты	180	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		180	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра баклажанная соб.производство)	100	1,48	6,32	7,23	91,37	32
	Суп лапша домашняя с птицей	275	3,41	6,82	15,62	165	106
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Чахохбили	100/50	26,45	14,5	3,8	247,5	210
	Компот из изюма без сахара	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржаной	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		835	44,4	37,02	142,4	1031,84	
Итого за день:			44,93	37,02	157,32	1681,04	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Томаты в с/с	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	260	27,13	22,61	38,43	327,82	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		760	40,23	31,21	78,12	667,32	
	Фрукты	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Томаты в с/с	100	0	7,5	4	139	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба жареная	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	185	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из чернослива без сахара	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		935	39,35	35,38	121,03	1025,45	
Итого за день:			39,88	35,38	135,95	1749,77	

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток без сахара	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
итого за завтрак		510	24,21	25,74	86,94	580,3	
	Фрукты	190	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		190	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из морской капусты	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Бигус с мясом	260	21,21	27,67	26,05	335,17	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		910	58,3	64,29	90,18	743,99	
Итого за день:			58,83	64,29	105,1	1381,29	
ИТОГО за 10 дней		0	381,45	364,48	1242,02	15770,59	
Среднее за 10 дней		0	38,145	36,448	124,202	1577,059	

*Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи(завтрак и обед).

Норматив потребления пищевых веществ и энергии 50-55%от суточной нормы.

*Для профилактики митронутриидов(йода,калия,железо,фосфора и пр.)были включены в рацион питания учащихся

Цыкличное меню составлено согласно требований СанПиН2.3/2.43590-20

Меню составлено сборнику рецептур Лапшина В.Г.2004 года

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР2.4 0260-21

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР2.4 0179-20