

Утверждено:

Директор МКОУ «Ларичихинская средняя
общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края
Т.Е. Бурьдина



Примерное меню-раскладка на 10 дней ОВЗ

МКОУ «Ларичихинская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края
С 09 января 2025 года

		3 день																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	В1	С	А			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
Завтрак																				
201(1)	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02							
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07									
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2							
	Сок натуральный	200	1		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01							
	ИТОГО:	502	13,45	11,21	79,78	508,67	65,91	34,54	132,19	3,76	0,58	4,04	3,23							
Обед																				
320(2)	Картофель и овощи тушеные	250	6,35	6,57	25,15	195,52	24	41	238	3	0,13	10	20							
301(1)	Птица отварная	100	22	18	5,88	276	39	20	143	1,8	0,04		20							
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07									
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4										
	ИТОГО:	630	34,71	26,05	75,53	700,32	81	69	475,4	5,86	0,24	10	40							
4 день																				
		Пищевые вещества										Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
Завтрак																				
54-19(з)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,57	6,9	23	180,5	209,5	24,25	154,3	0,5	0,06	0,75	28,5							
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07									
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2							
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4										
	ИТОГО:	552	14,43	12,08	80,9	504,3	233,3	33,25	250,5	3,96	0,55	0,75	30,7							
Обед																				
54-6(з)	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,6	5,2	38,1	213,5	14	47	10	1			0,02							
690(1)	Печень по-строгановски	115	7	21	7,1	253	20,4	16,25	214,17	5,1	6,36	25,61	5,84							
54-33-2020(з)	Помидоры в нарезке	60	0,3		2,8	10,5	8	12	0,32	1	0,04	15	80							
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07									
54(з)	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1			1							
	ИТОГО:	605	17,36	27,68	85,2	705,4	60,4	88,25	326,89	8,76	6,47	41,61	85,86							

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5 день				
Завтрак																		
ТК№6	Каша молочная "Теркулец" с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	119	14	206	3	0,13			42,7				
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
42 (1)	Сыр (порциям)	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,2	0,01		0,14	52				
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
	ИТОГО:	480	18,52	15,34	73,51	522,6	313	29	400,4	4,26	0,21	0,14	94,7					
Обед																		
ТК№4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	8,2	95	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05		14,77					
54-3г-2020(3)	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	12	106	0	0,05	0	35					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
54-8гн(3)	Какао на ступенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1			9,6					
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	5	35		0,5	0,03	8,7	20					
	ИТОГО:	730	20,6	16,12	113,4	740,7	343,66	98,8	333,5	2,8	0,2	23,47	64,6					
6 день																		
Завтрак																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
54-13к(3)	Каша пшеничная на ступенном молоке	200	8,7	10,6	40	289,9	119	14	206	3	0,13			42,7				
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
	ИТОГО:	480	15,06	12,08	84,5	518,7	137	22	300,4	4,06	0,2	0	42,7					
Обед																		
679(1)	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18			0,02				
п/ф	Полуфабрикат из мяса	80	8,25	12,1	7,16	172	21,57	27,89	94,5	1,44	0,04		0,17	22,4				
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
	Сыр (порциям)	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,2	0,01		0,14	52				
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
	ИТОГО:	530	26,71	25,09	87,5	704,05	228,55	110,39	497,4	6,65	0,3	0,31	74,42					

7 день																
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
ТК№:6	Каша молочная "Геркулес" с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	119	14	206	3	0,13		42,7			
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07					
	Сок натуральный	200	1		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01			
	ИТОГО:	460	14,68	9,44	82,97	516,05	147,04	42,12	301,41	4,06	0,23	4,01	42,71			
Обед																
206(1)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81				
54-5г(3)	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,4	5,9	33,6	205,2	20	41	141	1	0,04		23			
591(1)	Гуляш из говядины	95	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28				
54-2з-2020 (3)	Огурец в нарезке	60	0,3		2,8	10,5	14	8	25	1	0,02	6	6			
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07					
54(3)	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	ИТОГО:	785	35,27	29,49	91,42	720,1	114,44	123,31	550,27	8,01	0,53	14,09	29			
8 день																
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
54-19ж(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,57	6,9	23	180,5	209,5	24,25	154,3	0,5	0,06	0,75	28,5			
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07					
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2			
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4						
	ИТОГО:	552	14,43	12,08	80,9	504,3	233,3	33,25	250,5	3,96	0,55	0,75	30,7			
Обед																
54-19г(3)	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	122	74	26	54	1	0,07	32	119			
301(1)	Птица тушеная	100	22	18	5,88	276	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43			
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07					
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2			
54(3)	Чай фруктовый	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	ИТОГО:	552	32,86	49,58	65,68	721,4	153,9	63,9	296,4	6,83	0,62	33,54	164,2			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. ден-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Завтрак										
200(1)	Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12		Обед										
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07			10 день										
ТК№2	Горячий бутерброд с сыром	70	8,85	12	18,65	193	18	8	194,4	0,86	0,07	52		Завтрак										
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4				Обед										
	ИТОГО:	550	17,55	16,31	79,79	523,05	61,85	47,13	365,6	1,84	0,28	12	52	Завтрак										
688(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	21		Обед										
486(1)	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01	10 день										
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07			Завтрак										
54-5хн(3)	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	52	34	47	1	0,03	1	129	Обед										
	ИТОГО:	580	32,61	17,21	94,22	700	136,6	140,82	488,57	4,02	0,29	5,36	150,01	Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Завтрак										
ТК№5	Каша молочная рисовая на сгущенном молоке	180	5,41	6,24	39,28	235	209,5	24,25	154,3	0,5	0,06	0,75	28,5	Обед										
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07			Завтрак										
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2	Обед										
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4				Завтрак										
	ИТОГО:	580	10,86	5,69	82,59	558,8	103,66	94,8	179,5	2,8	0,18	24,47	149	Обед										
ТК№1	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54		Завтрак										
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07			Обед										
	Растетай с повидлом	80	6,8	9	57	261	55	38	1,2	2	0,06		8,21	Завтрак										
54-8гн(3)	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1			9,6	Обед										
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9		2,2	0,03	10	5	Завтрак										
	ИТОГО:	660	18,77	17,99	133,71	746,2	215,95	107,4	253,9	6,8	0,26	17,54	22,81	Обед										

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С, в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваю.
3. Использован Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий:
4. (1) Технологические карты блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста.
5. (2) Для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-М.: «ИКТЦ «ЛАДА», «Издательство «Арий», 2006.-680 с.: ил. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
6. (3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск- 2020
7. (4) Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельна 2011-584с.