

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью для детей общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше на осенне-зимний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор (ФИО) _____ (подпись)

" 31 " _____ 20 23 г.



Директор МУП "КШП Брянского района"
Прозорова Е.Н.

" 31 " _____ 20 23 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
I день																
Завтрак (33-50)																
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
МУП КШП 31.08.2022	Булочка завятушка с сахаром	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
Итого:*			12,59	13,44	84,87	530	168,87	60,23	261,1	3,31	67,8	76,28*	0,21	0,21	1,55	0,99
Обед (65-00)																
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
ТТК МУП КШП от 18.04.2022	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	52,3	33,5	179,5	1,21	-	-	0,01	0,01	-	11,1
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6

45 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
ТТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	11,4	9,1	22,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-		2	0,05		11,1
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		29,55	21,98	152,76	936,82	121,72	80,85	231,29	24,98	33,29	487,6	7,652	0,162	1,89	72,34
	Итого за день		52,22	36,83	217,6	1413,5	195,92	162,55	563,42	31,32	58,89	662,2	8,162	0,852	8,05	117,8

396 с-к 2017г	Блины с молоком сгущенным	150/20	12,34	9,18	68,72	407	222,4	55,8	243,8	1,81	29	13,6	0,24	0,21	0,59	1,73
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Итого		12,41	9,2	83,72	467	233,5	57,2	246,6	2,09	29	13,6	0,24	0,21	0,61	1,76

67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,17	6,65	12,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	7,66	16,94	0,94	188	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	ИТОГО:		26,79	36,64	111,09	885,52	118,23	121,32	197,62	4,69	1276,17	240,91	0,5	1,17	4,49	24,33
	Итого за день		39,2	45,84	194,81	1352,52	351,73	178,52	444,22	6,78	1305,2	254,51	0,74	1,38	5,1	26,09

	Завтрак															
291 с-к 2017г	Плов из птицы	50/150	14,68	10,71	2,35	315,21	37,47	40,45	149,1	1,64	39	231,7	0,11	0,12	5	4,85

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Итого		17,91	11,13	36,67	468,73	57,77	55,05	186,7	2,36	39	231,7	0,15	0,12	5,02	16,88
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	3,92	3,47	27,19	259	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		24,82	34,15	83,39	833,54	97,68	114,36	283,02	5,61	45,37	483,58	0,54	0,394	2,655	46,06
	Итого за день		42,73	45,28	120,06	1302,27	155,45	169,41	469,72	7,97	84,37	715,28	0,69	0,514	7,675	62,94

173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Итого		15,35	15,9	78,64	546,52	299,07	64,18	333,9	3,21	93,8	104,48	0,19	0,21	0,79	13,09
45 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,8	6,3	15,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45

203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		23,874	22,59	114,53	778,12	123,2	102	110,1	155,22	42,09	1024	5,58	0,82	7,04	68,93
	Итого за день		39,224	38,49	193,17	1324,64	422,27	166,18	444	158,43	135,89	1128,5	5,77	1,03	7,83	82,02

Завтрак

70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	295	42,84	180,22	3,02	-	73,6	3,09	0,15	3,1	6,2	2,76
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		16,19	32,02	53,18	461,72	71,54	206,82	56,22	1,26	73,6	82,89	0,23	3,12	6,52	25,29

59 с-к 2017г	Салат из моркови с яблоком	60	0,96	0,15	12,67	54,25	22,56	24,88	33,31	38,25	0,75	555	0,03	0,05	0,67	1,97
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	7,24	12,89	8,92	189	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бро	80/30	12,24	2,05	12,37	243,2	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		30,88	15,92	156,55	990,97	258,06	176,73	406,38	45,3	0,75	1491,5	0,72	0,32	4,67	62,73
	Итого за день		47,07	47,94	209,73	1452,69	329,6	383,55	462,6	46,56	74,35	1574,4	0,95	3,44	11,19	88,02

52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
210 с-к 2017г	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	5,39	9,6	1,02	112	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	129,5	0,04	0,2	0,09	0,1

376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		9,5	13,77	48,46	323,52	82,29	33,72	150,28	1,82	125,5	130,67	0,09	1,87	0,22	16,25
ТТК МУП. КШП от 24.08.2018	Салат "Витаминный"	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,014	0,02	4,48
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	2,57	2,78	15,69	179	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		26,35	41,53	116,73	1009,27	383,94	94,39	397,99	45,18	5,59	678,26	6,232	0,396	4,5	31,44
	Итого за день:		35,85	55,3	165,19	1332,79	466,23	128,11	548,27	47	131,09	808,93	6,322	2,266	4,72	47,69
	Завтрак															
239 с-к 2017г	Тефтели рыбная	80	7,93	6,58	9,41	129	43,78	17,81	94,71	0,56	14,6	23,16	0,06	0,07	1,16	1,25
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		17,25	7,1	104,87	515,52	65,6	50,56	199,98	1,87	14,6	45,66	0,4	0,1	1,41	15,31
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,01	7,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в соусе №330	100	12,66	8,76	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	2,462	0,19	1,4	8,08	24,77
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33

348 с-к 2017г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,08	32,01	132,8	32,4	17,4	23,4	0,7	-	40,8	0,016	0,024	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		31,43	22,69	102,03	745,08	147,09	116,51	424,37	9,65	5541	414,21	0,776	1,944	10,97	75,53
	Итого за день:		48,68	29,79	206,9	1260,6	212,69	167,07	624,35	11,52	5555,6	459,87	1,176	2,044	12,38	90,84
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	60	5,75	12,7	0,7	141	14	8	70,6	0,9	20	22,5	0,2	0,05	1,1	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	157,5	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		14,71	19,19	67	499,52	44,08	30,5	147,65	2,43	50	23,24	0,27	0,6	2,62	12,03
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом пыпенка	250/25	11,64	4,02	16	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
265 с-к 2017г	Плов с мясом	200	28,11	28,17	45,92	544	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		44,424	39,08	125,69	1032,47	54,83	58,96	60,6	66,68	446,37	168,52	399,39	88,36	9	15,26
	Итого за день:		59,134	58,27	192,69	1531,99	98,91	89,46	208,25	69,11	496,37	191,76	399,7	88,96	11,62	27,29

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	44,274	41,31	173,98	1242,15	163,6	177,01	385,79	7,65	68,89	781,17	0,68	1,02	7,723	70,1
2	49,18	54,22	233,18	1553,79	446,21	191,55	535,08	29,04	1257,8	188,63	3,98	2,82	5,22	43,34
3	66,21	58,53	185,47	1591,5	237,83	131,01	612,99	33,13	4973,49	6653,24	7,772	2,202	14,53	123
4	30,7	31,04	181,01	1094,63	501,35	173,68	482,36	19,8	45,92	422,96	0,775	0,38	3,89	54,19
5	42,71	46,34	120,7	1317,77	178,15	154,14	461,82	8,06	84,37	715,73	0,9	0,864	7,065	60,39
6	44,314	61	216,67	1591,33	299,58	180,42	664,11	28,37	98,09	772,42	5,75	0,96	7,88	64,85
7	39,26	60,61	181,09	1305,09	570,88	357,83	524,57	29,44	78,9	1009,92	1,42	5,26	10,45	91,89
8	41,52	40,25	184,17	1345,14	198,8	167,69	473,59	6,93	139,31	840,39	0,892	1,062	4,58	71,78
9	48,91	34,12	185,68	1205,95	331,9	167,49	454,05	31,19	54,16	4355,44	137,19	10,33	23,05	131,7
10	46,83	45,91	131,59	1112,51	130,9	89,28	206,98	79,25	460,75	680,618	307,5	66,48	9,13	71,18
среднее	45.39	47.33	179.35	1335.99	305.92	179.01	480.13	27.29	726.17	1642.05	46.69	9.14	9.35	78.24

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.