

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью для детей общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 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.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.

" 31 " 20 23 г.

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
1 день																
	Полдник (20-00)															
	Сок фруктовый без добавления сахара	200	1	-	23	92	16	10	14	0,2	-	-	-	-	-	1,8
	Итого		1	0	23	92	16	10	14	0,2	0	0	0	0	0	1,8
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		29,504	17,99	114,9	713,78	144,28	134,88	373,06	5,1	0	278,57	0,34	1,85	3,12	56,12
	Итого за день:		30,504	17,99	137,9	805,78	160,28	144,88	387,06	5,3	0	278,57	0,34	1,85	3,12	57,92
2 день																

	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	180	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	9
	Итого:		0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,03	0,03	0,27	9
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
288 с-к 2017г	Цыпленок-бройлер отварной с маслом сливочным	80/5	17,3	15	3,47	214,5	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
348 с-к 2017г	Компот из плов или ягод сушеных (изюм)	200	0,78	0,046	27,63	114,8	32,32	17,56	21,9	0,48	0,016	0,82	0,59	0,03	0,36	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:		31,13	26,196	93,81	741,43	231,35	108,12	279,08	6,47	68,416	466,95	0,97	0,27	6,38	44,56
	Итого за день:		31,49	26,556	102,63	783,73	245,75	116,22	288,98	8,45	68,416	471,45	1	0,3	6,65	53,56
	Полдник															
	Сок фруктовый без добавления сахара	200	1	-	23	92	16	10	14	0,2	-	-	-	-	-	1,8
	Итого		1	0	23	92	16	10	14	0,2	0	0	0	0	0	1,8
	Обед															
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной 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:		30,55	21,98	175,76	1028,82	137,72	90,85	245,29	25,18	33,29	487,6	7,652	0,162	1,89	74,14

	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	180	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	9
	Итого		0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,03	0,03	0,27	9
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 2017 г	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 2017 г	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 2017 г	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 2017 г	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:		27,15	37	119,91	927,82	132,63	129,42	207,52	6,67	1276,2	245,41	0,53	1,2	4,76	33,33
	Полдник															
	Сок фруктовый без добавления сахара	200	1	-	23	92	16	10	14	0,2	-	-	-	-	-	1,8
	Итого		1	0	23	92	16	10	14	0,2	0	0	0	0	0	1,8
	Обед															
70/71 с-к 2017 г	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 2017 г	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 2017 г	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 2017 г	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 14.09.2020 г	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:		25,82	34,15	106,39	925,54	113,68	124,36	297,02	5,81	45,37	483,58	0,54	0,394	2,655	47,86
Обед																
338,341 с-к 2017г	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
	Итого		0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,02	0,02	0,18	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
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:		24,114	22,83	120,41	806,32	132,8	107,4	116,7	156,54	42,09	1027	5,6	0,84	7,22	74,93
Полдник																
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	180	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	9
	Итого		0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,03	0,03	0,27	9
Обед																
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:		31,24	16,28	165,37	1033,27	272,46	184,83	416,28	47,28	0,75	1496	0,75	0,35	4,94	71,73

	Сок фруктовый без добавления сахара	200	1	-	23	92	16	10	14	0,2	-	-	-	-	-	1,8
	Итого		1	0	23	92	16	10	14	0,2	0	0	0	0	0	1,8

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 щипленком	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 ржано-пшеничный	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:		27,35	41,53	139,73	1101,27	399,94	104,39	411,99	45,38	5,59	678,26	6,232	0,396	4,5	33,24

	Полдник															
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	180	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	9
	Итого		0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,03	0,03	0,27	9
	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

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	29,774	17,84	121,44	758,78	129,8	145,78	228,05	5,23	5,74	730,9	0,45	0,3	6,06	57,9
2	27,31	19,88	166,19	889,82	131,98	146,19	227,93	5,49	1252,5	151,97	0,57	2,34	3,47	33,89
3	45,88	42,08	142,4	1186,82	183,44	71,69	256,18	9,06	121,2	275,64	2,172	0,782	6,81	37,6
4	20,95	24,36	122	754,17	288,65	132,48	265,26	20,16	29,92	428,86	0,615	0,24	4,34	55,43
5	25,16	35,57	92,85	891,34	134,78	107,19	285,02	7,68	45,37	488,53	0,78	0,774	2,315	52,51
6	30,614	47,12	135,02	1061,37	137,51	120,19	417,01	24,02	30,29	653,74	5,5	0,75	6,33	65,66
7	23,54	29,3	137,11	887,87	515,14	161,11	480,85	30,25	5,3	944,83	1,23	2,17	4,25	77,35
8	30,82	22,25	159,05	927,62	121,66	129,7	310,29	4,53	50,31	404,45	0,562	0,922	2,49	42,79
9	31,25	24,51	135,34	850,92	256,79	116,16	220,46	30,6	12,76	4330,46	137,19	9,82	22,38	111,1
10	38,42	32,06	115,37	902,99	71,75	68,44	78,2	60,03	334,96	168,518	302,18	66,27	9	16,05
среднее	<u>30.37</u>	<u>29.5</u>	<u>132.68</u>	<u>911.17</u>	<u>197.15</u>	<u>119.89</u>	<u>276.93</u>	<u>19.71</u>	<u>188.84</u>	<u>857.79</u>	<u>45.13</u>	<u>8.44</u>	<u>6.74</u>	<u>55.03</u>

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.