

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 на осенне-зимний период на 2024-2025 уч.года (2 смена)

М.П. КШП
31.09.2024

Согласовано:

Директор МБОУ "Новодарковичская СОШ"
Дыбко М.В.

05 ноября 2024 г.



Утверждаю:

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

" 05 " 11 2024 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	0	23	92	16	10	14	0,2	0	0	0	0	0	1,8
	Итого:		1	0	23	92	16	10	14	0,2	0	0	0	0	0	1,8
	Обед (90-00)															
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
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,6	9,55	29,88	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
54-12р с-к 2022г	Рыба,запеченная с сыром и луком	90	12,13	11,13	2,9	175	185	48	263	0,1	3,39		0,07	0,1		1,77
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	23,3
54-34 хн с-к 2022г	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	10	4,7	6,1	1,02	1,58	-	0,01	0,01	0,12	3,12
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		28,88	28,87	115,23	725,58	386,6	197,76	607,56	6,89	4,97	888,97	0,61	2,07	5,47	79,81
	Итого за день:		29,88	28,87	138,23	817,58	402,6	207,76	621,56	7,09	4,97	888,97	0,61	2,07	5,47	81,61

2 день

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																
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,14	4,2	41,4	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	90	16,24	15,84	4,34	238,25	53,06	5,06	106,06	1,41	85,5	99,38	0,05	0,15	4,68	44,13
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	36,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,05	0,05	1,12	28,6
54-4кн с-к 2022г	Компот из изюма	200	0,4	0,1	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,72	0,02	0,02	0,01	0
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		28,87	28,82	115,23	674,88	251,01	97,24	212,99	62,97	86,77	236,05	10,68	0,27	5,83	79,68
	Итого за день:		29,23	29,18	124,05	717,18	265,41	105,34	222,89	64,95	86,77	240,55	10,71	0,3	6,1	88,68

3 день

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																
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,72	79,8	0,01	0,02	0,3	1,15
54-32с с-к 2022г	Уха "Ростовская"	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12		6,13
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	90	13,13	11,42	14,27	331,50	9,56	25,92	150	1,66	30,46	36,62	0,28	0,29	0,08	2,3
54-1г с-к 2022г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,11	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		31,79	31,76	127,66	961,77	108,89	88,19	352,95	5,2	152,08	159,56	0,55	0,48	2	16,18

3	Итого за день:		32,79	31,76	150,66	1053,77	124,89	98,19	366,95	5,4	152,08	159,56	0,55	0,48	2	17,98
4 день																
	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															
54-18з с-к 2022г	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8	21	16	24	0,8	1,03	124,9	0,01	0,03	0,29	2,08
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142	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	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		30,09	29,97	120	823,52	102,67	133	205,86	5,26	1254,59	234,15	0,56	0,69	3,38	34,9
	Итого за день:		30,45	30,33	128,82	865,82	117,07	141,1	215,76	7,24	1254,6	238,65	0,59	0,72	3,65	43,9
5 день																
	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															
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	9,23	14,25	21,3	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Голубцы ленивые	100	8,4	4,9	6,4	128,4	32	19	92	1,35	9,41	29,3	0,07	0,07	0,065	11

142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	5,9	32,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1,64	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
мол.комбинат	Йогурт	100	2,7	3	6,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
54-1хн с-к 2022 г	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	70	40,8	0,01	0,03	0,26	0,32
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		28,85	28,89	115,52	754,32	217,43	134,22	374,02	5,43	100,41	444,58	0,39	0,42	2,585	45,68
	Итого за день:		29,85	28,89	138,52	846,32	233,43	144,22	388,02	5,63	100,41	444,58	0,39	0,42	2,585	47,48

6 день

	Полдник															
	Плоды 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
	Обед															
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
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,82	12,65	13,6	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	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшенич	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		33,78	33,89	135,39	881,92	141,93	110,24	129,02	139,63	30,2	770,09	0,42	0,34	7,54	37,63
	Итого за день:		34,02	34,13	141,27	910,12	151,53	115,64	135,62	140,95	30,2	773,09	0,44	0,36	7,72	43,63

7 день

	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																
54-11 з к 2022г	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	14	16	22	0,67	733	-	0,03	0,03	0,02	0,3	3,63
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
54-25м с-к 2022г	Курица тушеная с морко	100	9,1	5,7	4,4	126,4	23	55	112	1	286	17,4	0,04	0,05	0,17	1,3
54-22г к 2022г	Булгур отварной	150	4,9	3,9	34,7	201,5	21	85	158	1,3	13,5	22,5	0,09	0,05	0,23	0
54-3хн с-к 2022г	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	18	22	18	0,67	1,5	0,72	0	0,02	0,01	0,3
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Итого			25,79	25,84	103,46	687,42	118,3	237	357,47	738,35	301	286,05	0,3	0,19	1,7	22,23
Итого за день:			26,15	26,2	112,28	729,72	132,7	245,1	367,37	740,33	301	290,55	0,33	0,22	1,97	31,23

8 день

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 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор)**	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
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	6,7	11,62	11,69	135	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	10,08	10,17	7,37	235	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	13,25	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
410 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	3,16	1,7	35,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12
Хлебокомбин	Хлеб ржано-пшенич	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-

31,43	Итого	8,77	31,43	32,14	128,77	959,71	396,15	115,89	442,51	29,44	32,3	444,46	1,132	0,462	6,01	31,58
	<i>Итого за день:</i>		<i>32,43</i>	<i>32,14</i>	<i>151,77</i>	<i>1051,71</i>	<i>412,15</i>	<i>125,89</i>	<i>456,51</i>	<i>29,64</i>	<i>32,3</i>	<i>444,46</i>	<i>1,132</i>	<i>0,462</i>	<i>6,01</i>	<i>33,38</i>
9 день																
	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															
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	3,9	16,27	36,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
54-31м с-к 2022г	Оладьи из печени по-кунцевски	90	14	9,2	12,6	187,4	19	16	214	4,35	3363		0,17	1,18	8,08	8,63
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
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		29,77	29,81	118,87	687,63	109,45	114,26	454,48	9,44	3382,06	372,38	0,69	1,38	11,54	51,47
	<i>Итого за день:</i>		<i>30,77</i>	<i>29,81</i>	<i>141,87</i>	<i>779,63</i>	<i>125,45</i>	<i>124,26</i>	<i>468,48</i>	<i>9,64</i>	<i>3382,1</i>	<i>372,38</i>	<i>0,69</i>	<i>1,38</i>	<i>11,54</i>	<i>53,27</i>
10 день																
	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															
29 с-к 2017	Салат из сырых овощей	1,3	0,67	3,8	11,94	22	9,3	27	0,48	30,5	-	0	0,02	0,03	0,3	17,3
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,25	9,26	14,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
265 с-к 2017г	Плов с мясом	240	21,62	15,59	40,4	360,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4

МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	13,50	3,48	5,16	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		34,13	34,25	136,59	848,96	94,1	82,63	97,58	63,98	458,64	274,15	389,25	88,74	9	33,21
	Итого за день:		34,49	34,61	145,41	891,26	108,5	90,73	107,48	65,96	458,64	278,65	389,3	88,77	9,27	42,21

*ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей

***БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку " СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

****СОУС ШОКОЛАДНЫЙ- допускается замена на соус сладкий молочный, джем фруктовый или молоко сгущенное

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	29,88	28,87	138,23	817,58	402,6	207,76	621,56	7,09	4,97	888,97	0,61	2,07	5,47	81,61
2	29,23	29,18	124,05	717,18	265,41	105,34	222,89	64,95	86,77	240,548	10,71	0,3	6,1	88,68
3	32,79	31,76	150,66	1053,77	124,89	98,19	366,95	5,4	152,08	159,56	0,55	0,48	2	17,98
4	30,45	30,33	128,82	865,82	117,07	141,1	215,76	7,24	1254,59	238,65	0,59	0,72	3,65	43,9
5	29,85	28,89	138,52	846,32	233,43	144,22	388,02	5,63	100,41	444,58	0,39	0,42	2,585	47,48
6	34,02	34,13	141,27	910,12	151,53	115,64	135,62	140,95	30,2	773,09	0,44	0,36	7,72	43,63
7	26,15	26,2	112,28	729,72	132,7	245,1	367,37	740,33	301	290,55	0,33	0,22	1,97	31,23
8	32,43	32,14	151,77	1051,71	412,15	125,89	456,51	29,64	32,3	444,46	1,132	0,462	6,01	33,38
9	30,77	29,81	141,87	779,63	125,45	124,26	468,48	9,64	3382,06	372,38	0,69	1,38	11,54	53,27
10	34,49	34,61	145,41	891,26	108,5	90,73	107,48	65,96	458,64	278,65	389,28	88,77	9,27	42,21
среднее	31,01	30,59	137,29	866,31	207,37	139,82	335,06	107,7	580,3	413,14	40,47	9,52	4,7	48,3

Примечание:

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

2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т.

3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.

4) Используемая литература "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и :