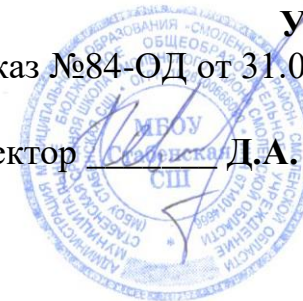


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Приказ №84-ОД от 31.08.2022 года

Директор **Д.А. Левшин**



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ.
ВОЗРАСТ 11 - 18 ЛЕТ**

Примерное 10-дневное меню Обед для детей 11-18 лет ОВЗ 2022- 2023 уч.год

816-94!

800

№ Справочник рецептуры блюда для	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
Т.К № 124 сборник 1981 г (215)	Суп картофельный	250	9	6.8	25	201.25	0.21	30.00	0.03	28.61	158.38	46.43	4.71
Т.К. № 448 сборник 1981 г(747)	Рис отварной	200	5.07	8.17	51.35	303.24	0.04	0.00	0.04	43.53	109.43	38.13	1.02
Т.К. 169 (Кулинари совет. КИПЗагорье)	Котлета Киевская	50	5.25	19.2	6.53	208.37	0.23	0.23	0.02	9.83	55.13	11.74	0.80
Т.К №433 сборник:1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	840	52.42	35.02	128.81	918.41	0.51	40.33	0.09	103.22	342.18	109.70	9.59
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
Т.К №115 сборник 1981 г (217)	Суп из овощей	300	2.42	6.44	13.68	124.80	0.1	25.51	0.04	36.14	66.12	26.34	0.96
№ 263	Рагу из свинины	250	16.25	43.37	23.94	527.22	0.57	8.60	0.00	29.94	242.00	60.91	3.00
Т.К №395 сборник:1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	84.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	890	21.83	50.61	75.27	887.02	0.60	44.11	0.04	82.28	319.12	96.25	6.19
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
Т.К №122 сборник:1981г(223)	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.43	5.47	24.88	208.50	0.14	19.80	0.02	23.66	80.82	32.42	1.19
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (свежая)	220	5.23	7.06	23.37	168.98	0.09	116.60	0.04	136.87	93.08	47.00	1.85
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	70/7	16.44	18.07	0.34	229.6	0.03	1.65	68.74	39.20	116.90	14.20	1.33
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	102.55							
	ИТОГО:	837	57.60	31.00	79.69	828.63	0.26	138.05	68.80	199.93	290.80	93.62	4.40
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
Т.К № 118 сборник 1981 г (221)	Суп картофельный с горохом	250	5.48	4.74	19.74	146.00	0.23	15.25	0.02	43.84	109.42	40.30	2.02
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные	200	7.29	6.64	46.45	282	0.16	0	0.04	54.55	79.96	32.75	1.32
Т.К. 169 (Кулинари совет. КИПЗагорье)	Котлета Киевская	70	7.35	26.88	9.14	291.72	0.32	0.32	0.03	13.76	77.18	16.43	1.12
П.К	Сок	200	1.00	0.00	23.46	90.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб дарницкий	25	1.73	0.25	11.17	53.3							
	ИТОГО:	845	23.25	38.91	119.76	910.02	0.74	25.57	0.09	128.15	277.56	98.48	6.66
	ДЕНЬ № 5												
	Обед												
Т.К № 96 сборник 1981г (176)	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.06	5.28	13.01	108	0.05	20.46	0.03	42.89	55.50	22.23	1.20
Т.К №445 сборник 1981 г (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К № 260 сборник	Гуляш	85/85	18.07	47.88	4.9	524.28	0.47	1.56	0.00	33.98	218.50	38.03	3.75
Т.К №434 сборник:1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							

	ИТОГО:	860	64.55	62.43	111.67	828.83	0.90	24.92	0.07	107.90	560.40	250.50	12.07
	ДЕНЬ № 6												
	Обед												
Т.К №150 сборник1981 г (197)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.97	5.32	9.33	94.00	0.08	30.89	0.03	42.44	49.97	21.12	0.76
Т.К №443сборник 1981(759)	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.4	208	0.02	34.60	0.04	92.66	128.94	45.98	1.76
Т.К№ 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №389 сборник1981г(933)	Компот из кураги	200	0	0	9.98	104	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:	810	51.55	47.00	73.29	877.63	0.43	66.59	0.07	159.30	333.25	93.96	5.20
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
Т.К №137 сборник 1981 (239)	Суп рисовый с курицей	300	10.81	15.69	14.93	160.80	0.05	2.76	0.05	15.60	120.80	19.82	1.09
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	230/23/12	13.96	17.20	55.15	440.13	0.21	0.37	0.12	257.85	219.77	48.14	1.52
П.К	Сок	200	1.40	1.60	22.31	105.00	0.02	0.65	0.01	60.40	45.00	7.00	0.09
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	84.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	905	29.33	35.29	120.06	836.93	0.31	13.78	0.18	349.85	396.57	83.96	4.90
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
Т.К №108 сборник1981г(233)	Суп -Лапша с курицей	300	12.00	8.76	18.98	204.00	0.08	1.80	1.81	24.00	117.66	19.24	1.27
Т.К. 265 сборник 2015г.	Плов	200	16.78	37.47	34.43	544.00	0.52	1.70	0.00	16.52	232.23	52.72	2.41
Т.К 346 сборник 2015	Компот из апельсинов	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	840	61.48	46.68	89.54	906.55	0.60	3.60	1.81	45.77	358.13	76.36	4.54
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
Т.К №128 сборник1981г(216)	Суп крестьянский с крупой пшено	300	2.46	6.52	12.77	121.20	0.08	24.01	0.04	38.72	60.84	24.44	0.85
Т.К. 259 сборник 2015	Жаркое по-домашнему	230	16.13	38.68	21.74	503.35	0.49	8.87	0.00	37.62	236.28	56.17	3.96
Т.К № 382 сборник 2015г	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	870	55.27	46.67	91.32	898.21	0.62	44.21	0.04	225.67	419.23	115.17	9.01
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
Т.К №105 сборник (57)	Рассольник с мясом	250	6.71	6.31	14.29	144.00	0.13	17.26	0.03	25.97	111.55	30.97	3.52
Т.К. 125 сборник 2015	Картофель отварной	200	3.84	7.53	26.61	199.50	0.21	27.43	38.04	25.97	106.10	38.65	1.56
Т.К. 169 (Кулинари совет КШПЗагорье)	Котлета Киевская	70	7.35	26.88	9.14	291.72	0.32	0.32	0.03	13.76	77.18	16.43	1.12
Т.К № 422 сборник1981(1024)	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	22.31	105.00	0.02	0.65	0.01	60.40	45.00	7.00	0.09
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	860	52.20	43.12	103.27	888.77	0.71	55.66	38.11	142.10	350.83	102.05	8.49
	ИТОГО за 10 дней:	8 297	469.48	436.73	992.68	8,781.00	5.68	456.82	109.30	1,544.17	3,648.07	1,120.05	71.05

Справочник рецептуры блюд питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. Вып.4/ Сорокина Л.И., Александров В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. М, Изд. дом "Ресторанные ведомости" 2003 и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технологических нормативов г. Москва ДеЛи плюс 2015-544 с./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Разработчики сборника - М.П. Могильный, Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркина В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаева Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ) Конь И.Я., Ларинова З.Г., Суханова Б.П., Тутельян В.А., Шумилова С.А. (Учреждение РАМН НИИ питания) Шленская Т.В., Шарова Т.Н. (ГОУ ВПО МГУТУ им. К.Г. Разумовского) Бласова А.Ю. (ГОУ СПО Пятигорский торгово-экономический техникум) Галюкова М.К. (ГОУ ВПО Майкопский государственный технический университет, кафе "О кей")

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. М.: ДеЛи плюс, :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 338 сборник	Фрукты свс50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5	0	8	5.5	4.5	1.1
---------------	--------------	-----	-----	-----	------	------	---	---	---	-----	-----	-----

