

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

Утверждаю
Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года
Директор  Д.А. Левшин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ.
ВОЗРАСТ 7 - 10 ЛЕТ**

Примерное 10-дневное меню горячего питания (горячий обед) для обучающихся с ОВЗ 7-10 лет

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Горячее питание												
Т.К № 124 сборник 1981 г (215)	Суп картофельный	200	7.2	5.44	20	161	0.17	24.00	0.02	22.89	126.70	37.15	3.77
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из птицы	200	16.77	10.36	35.37	302.28	0.09	5.96	19.27	45.88	173.58	53.49	1.94
Т.К №433 сборник1981г(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	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	ИТОГО:		104.67	64.25	103.26	678.23	0.30	42.06	19.29	93.22	321.72	105.84	9.21
	ДЕНЬ № 2												
	Горячее питание												
Т.К № 96 сборник 1981г (176)	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.06	5.27	13.01	108.00	0.05	20.46	0.03	42.89	55.50	22.23	1.20
Т.К №443 сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.40	208.00	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 №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		51.64	46.95	76.97	891.63	0.40	56.16	0.07	159.75	338.78	95.07	5.64
	ДЕНЬ № 3												
	Горячее питание												
Т.К №105 сборник (87)	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 № 330 сборник1981 г (417)	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4.98	11.80	33.40	256.00	0.06	1.32	0.06	129.78	138.40	29.44	0.42
Т.К №395 сборник1981г(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 пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	Круассан с начинкой(варёная сгущёнка)	50	4	10.75	25	225							
	ИТОГО:		48.19	29.26	103.79	830.55	0.19	18.58	0.09	155.95	249.95	60.41	3.97
	ДЕНЬ № 4												
	Горячее питание												
Т.К №122 сборник1981г(223)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.86	4.56	20.73	139.00	0.12	16.50	0.02	19.72	67.35	27.02	0.99
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (свежая)	200	4.74	6.4	21.2	154	0.08	105.76	0.04	124.14	84.42	42.62	1.68
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	100/10	23.48	25.82	0.48	328	0.04	2.36	98.2	56	167	20.28	1.9
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		63.58	37.18	73.51	841.55	0.24	124.62	98.26	200.06	318.77	89.92	4.60
	ДЕНЬ № 5												
	Горячее питание												
Т.К №150 сборник1981 г (197)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.97	5.32	9.33	94	0.08	30.89	0.03	42.44	49.97	21.12	0.76
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	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 №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:		58.89	48.36	101.31	705.63	0.79	31.99	0.07	89.62	480.93	232.98	9.66
	ДЕНЬ № 6												

	Горячее питание												
Т.К №128 сборник1981г(216)	Суп крестьянский с крупой пшено	250	2.05	5.43	10.64	101.00	0.07	20.01	0.03	32.27	50.70	20.37	0.71
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макаронны с сыром	200/20/10	12.14	14.96	47.96	382	0.18	0.32	0.10	224.22	191.10	41.86	1.32
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		46.69	20.79	89.70	703.55	0.25	20.33	0.13	256.69	241.80	62.23	2.06
	ДЕНЬ № 7												
	Горячее питание												
Т.К №137 сборник 1981 (239)	Суп рисовый с скурицей	250	9.01	5.16	12.44	134.00	0.04	2.30	0.04	13.00	100.67	16.52	0.91
№ 263	Рагу из свинины	200	12.84	33.06	18.92	415.80	0.44	6.73	0.00	23.63	191.53	48.21	2.37
Т.К №434 сборник1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59.00	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	85.28							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	ИТОГО:		72.87	86.67	76.21	750.48	0.52	23.93	0.04	63.88	315.18	80.77	6.82
	ДЕНЬ № 8												
	Горячее питание												
Т.К №115 сборник 1981 г (217)	Суп из овощей	250	2.02	5.37	11.40	104.00	0.08	21.26	0.03	30.12	55.10	21.95	0.80
Т.К № 323 сборник 1981 г (411)	Каша вязкая молочная пшенная	200	6.13	9.60	31.84	317.21	0.16	0.90	0.04	96.84	148.15	39.91	1.06
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
	Батон подмосковный	30	2.3	0.75	16.8	83.5							
№ 338 сборник 201г	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	ИТОГО:		14.71	16.87	97.69	686.22	0.30	35.49	0.07	279.49	327.56	98.22	6.50
	ДЕНЬ № 9												
	Горячее питание												
Т.К №108 сборник1981г(233)	Суп -Лапша с курицей	250	10.00	7.30	15.82	170.00	0.07	1.50	0.05	20.00	98.05	16.03	1.06
Т.К №223 сборник	Запеканка из творога	150	29.66	22.44	56.84	411.07	0.12	0.95	131.95	405.73	436.76	53.91	1.30
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	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							
	ИТОГО:		72.36	30.19	108.79	739.62	0.19	2.55	132.00	430.98	543.05	74.34	3.22
	ДЕНЬ № 10												
	Горячее питание												
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	150	7.3	6.64	46.5	211.5	0.16	0	0.04	54.6	80.04	32.78	1.32
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 №433 сборник1981г(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 дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	85.28							
	ИТОГО:		28.50	45.65	102.58	869.86	0.72	16.45	0.06	127.69	352.04	104.34	6.85
	ИТОГО:		562.10	426.17	933.81	7,697.32	3.89	372.16	250.08	1,857.33	3,489.78	1,004.12	58.53

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 НГТУ) 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) БласоваА.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., Тутельян В.А. М.: ДеЛи плюс, :

