

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя общеобразовательная школа"

Квачева Г.И.
«16» декабря 2022г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания
обучающихся 1-4 классов
при МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенне-зимний период 2022г.

Возрастная категория: дети с ОВЗ

Сборники рецептов блюд:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и

В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

*Москва. 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях *Москва, 2016 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпролинформ, 2004 г.; ГТК: Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпролинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 1
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																				
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F							
Завтрак																										
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша манная молочная жидкая	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт.943***	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	16	100,6	125,78	14	0	0,13	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Бутерброд с маслом	35	3,92	2,46	0,36	80,08	70,84	3,53	50,02	1,78	0,09	6,97	42,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
	Итого завтрак:	475	20,01	22,57	50,93	528,68	371,38	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																										
№ рецептуры 206***	Салат из помидоров и огурцов свежих	60	0,59	3,69	3,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Суп с бобовыми картофельный с мясом	200	4,69	9,4	19,11	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт.379*	Плов мясной	240	13,44	14	50,14	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 879***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
	Хлеб пшеничный ржанопшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	Итого обед:	760	24,45	27,65	104,01	768,98	109,79	43,545	43,865	4,51	0,184	55,55	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,205
Полдник																										
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0	0	0	0	0	0	0	0,169
	Фрукт (киви)	130	1,04	1,4	10,53	51,1	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,5	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт Фруттис 5%	115	2,2	5	16	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего: за 1-й день:	1780	49,6	57,52	212,27	1611,63	286,48	104,22	43,8725	7,46	0,1885	60,17	55,55	0,07	0,595	25,35	0,0094	0,0009	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004
 *** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересынный. - К.: А.С.К., 2005

День 2
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																				Ca
Завтрак																				
	Сырники из творога со сметаной	150	25,88	20,6	26,8	396,84	267,62	36,8	0	0,93	0	0,54	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 17*	Чай с сахаром	200	0	0	28	119	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 349	Бутерброд с маслом	20	1,64	8,48	0,36	114	7,6	0,015	2,0075	0,84	0,0045	3,45	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	370	27,72	29,08	41,16	538,84	171,42	23,075	137,4675	1,49	0,0645	4,36	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																				
	Салат из капусты и огурцов свежих	60	0,95	2,25	2,72	33,19	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	Рассольник петербургский со сметаной	200	1,6	8,77	13,54	97,4	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура № 511***	Шницель рыбный натуральный соус красный основной	100	10,73	6,82	16,91	119,15	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	38,94	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Кисель	200	0,2	0	14	28	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0005	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржанопшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	0,016	0,4	10,5	0,008	0	0	0	0,2
	Итого обед:	770	25,74	24,01	100,94	724,25	134,11	60,125	157,675	6,34	0,264	39,655	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0014	0,2075
Полдник																				
т/к № 210110***	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0	0,013
	Фрукт (груша)	100	0,6	0,46	14,7	68,26	12	63	0	0,9	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0
т/к № 389*	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8	14	10	0	2,8	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за 2-й день:	1640	56,36	54,15	194,9	1506,02	305,53	83,2	295,1425	7,83	0,3285	44,015	133,036	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,2075

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТПК; Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 3
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 181*	Каша овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0
рецепт. 943***	Бутерброд с сыром	35	5,12	4,71	0,26	93,6	138,6	5,265	75,008	0,99	0,0145	3,56	47,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	0
	Итого завтрак:	435	13,67	17,54	65,22	508,6	146,37	20,315	0,0075	1,71	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	0
Обед																				
т/к № 61	Салат из свежих овощей	60	0,79	3,08	5,98	52,47	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	0
рецептура 104*	Суп картофельный с лапшой фрикасдельками	200	8,89	6,59	13,5	188,7	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382*	Азу	100	5,28	7,21	6,96	116,8	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	гарнир: пюре картофельное	150	2,06	6,8	20,45	137,25	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
рецепт. 943***	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0
(т/к № 879***	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0
	Итого обед:	770	26,1	28,09	65,3	738,88	66,43	94,525	208,55	9,15	0,3427	27,332	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205
Полдник																				
	Фрукт (мандарин)	100	0,08	0,2	7,5	38	3,57	1,1	0,026	0	0,09	17,07	10,0	0,045	3,52	0	0,0023	0	0	0
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0
	Йогурт Фрутикс 5%	115	2,2	5	16	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03	0
	Всего за 3-й день:	1820	44,95	51,73	205,02	1633,15	212,8	114,84	208,56	10,86	0,3472	31,952	55,57	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,0009	0,2075

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛя принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ГТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004
 ****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-соств.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005

День 4
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша пшеничная с молоком	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Чай с молоком сгущенным	200	3,16	1	14,00	49,84	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	11	9,88	46,66	320,84	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0
Обед																				
	Помидоры в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	15,6	0,54	0,036	15	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	6,2	5,87	13,71	83,8	11,07	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тертели соус красный основной	100	5,87	9,83	22,71	164,2	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: макаронные изделия отварные	150	5,21	4,84	31,16	190,5	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379	Кофейный напиток	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14	0,13	0,09	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0005
т/к № 879***	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2
	Итого обед:	780	23,08	21,25	86,84	644,96	207,58	60,045	354,205	7,94	0,504	23,361	80,43	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0005	0,205
Полдник																				
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,4 ₄	0,0065	0	0	0
	Фрукт (груша)	100	0,6	0,46	14,7	68,26	12	63	0	0,9	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,4 ₄	0,0065	0	0	0
	Йогурт Фруктис 5%	115	2,2	5	16	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0	0,03
	Всего: за 4-й день:	1200	39,18	37,19	202,3	1328,73	343,16	60,06	354,2125	9,57	0,6085	27,011	88,48	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005