

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 13 с. Агросло  
*Владимир Петров*

" " 2023 г.

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханкайского муниципального округа Приморского края

Косар Е. Н.

расшифровка подписи

"31" августа 2023 г.

подпись

Базовое десятидневное меню (обед) для организации питания детей ОВЗ и инвалидов в муниципальных общеобразовательных организациях Ханкайского муниципального округа Приморского края на 2023 г. - 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	У	Ж	
<b>День 1</b>							
54	ОБЕД	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,50	3,86
60	ОБЕД	Суп гречневый с фрикадельками	250	2,55	3,82	15,67	107,52
96	ОБЕД	Плов с мясом птицы	150	6,96	8,22	38,51	245,54
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>655</b>	<b>11,73</b>	<b>12,32</b>	<b>76,73</b>	<b>450,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>655</b>	<b>11,73</b>	<b>12,32</b>	<b>76,73</b>	<b>450,22</b>
<b>День 2</b>							
168	ОБЕД	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,60	5,90	25,57	190,10
165	ОБЕД	Каша гречневая полевая	150/5	13,18	9,38	40,71	294,00
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>24,53</b>	<b>15,67</b>	<b>96,97</b>	<b>615,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>645</b>	<b>24,53</b>	<b>15,67</b>	<b>96,97</b>	<b>615,28</b>
<b>День 3</b>							
60	ОБЕД	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
76	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	4,58	8,45	13,08	149,95
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	2,26	2,04	16,11	90,45
155	ОБЕД	Котлеты (из мяса курицы)	100	11,40	13,40	9,80	204,00
231	ОБЕД	Соус красный основной	50	0,36	1,02	3,09	22,61
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>795</b>	<b>21,37</b>	<b>25,35</b>	<b>73,22</b>	<b>599,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>795</b>	<b>21,37</b>	<b>25,35</b>	<b>73,22</b>	<b>599,73</b>
<b>День 4</b>							
20	ОБЕД	Салат "Здоровье"	80	3,90	4,21	11,76	98,87
81	ОБЕД	Суп картофельный спельменами	250	17,90	12,50	110,87	629,28
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	3,57	38,56	182,34
83	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	80	8,43	12,38	21,37	226,60
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>785</b>	<b>36,52</b>	<b>33,03</b>	<b>212,77</b>	<b>1265,61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>785</b>	<b>36,52</b>	<b>33,03</b>	<b>212,77</b>	<b>1265,61</b>

<b>День 5</b>							
12	ОБЕД	Салат из свежих томатов	80	0,59	4,18	4,09	54,53
60	ОБЕД	Суп гречневый с колбасными изделиями	250	3,35	4,40	19,33	130,90
165	ОБЕД	Вареники (картофель с мясом)	150/5	12,36	8,46	43,09	382,49
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>18,28</b>	<b>17,29</b>	<b>88,56</b>	<b>661,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>705</b>	<b>18,28</b>	<b>17,29</b>	<b>88,56</b>	<b>661,22</b>
<b>День 6</b>							
168	ОБЕД	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250/10	4,90	7,60	16,55	157,90
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,87	5,37	36,89	217,08
134	ОБЕД	Котлеты из мяса курицы	100	0,00	0,00	0,00	0,00
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>745</b>	<b>13,52</b>	<b>13,36</b>	<b>84,13</b>	<b>506,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>745</b>	<b>13,52</b>	<b>13,36</b>	<b>84,13</b>	<b>506,16</b>
<b>День 7</b>							
168	ОБЕД	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
65	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	4,90	7,48	12,30	137,70
98	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	6,12	10,24	15,86	177,95
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>675</b>	<b>13,15</b>	<b>17,99</b>	<b>50,69</b>	<b>411,61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>675</b>	<b>13,15</b>	<b>17,99</b>	<b>50,69</b>	<b>411,61</b>
<b>День 8</b>							
10	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	2,61	5,14	5,10	78,72
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с колбасные изделие)	250	5,40	10,28	17,00	183,10
120	ОБЕД	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	18,40	32,96	25,10	461,74
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>775</b>	<b>29,01</b>	<b>48,75</b>	<b>77,41</b>	<b>852,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>775</b>	<b>29,01</b>	<b>48,75</b>	<b>77,41</b>	<b>852,08</b>
<b>День 9</b>							
59	ОБЕД	Салат из огурцов	60	0,46	1,85	1,43	24,16
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с колбасными изделиями)	250	5,40	10,28	17,00	183,10
120	ОБЕД	Пельмени отварные с маслом сливочным	150	13,80	24,72	18,83	346,30
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>685</b>	<b>22,26</b>	<b>37,22</b>	<b>67,47</b>	<b>682,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>685</b>	<b>22,26</b>	<b>37,22</b>	<b>67,47</b>	<b>682,08</b>
<b>День 10</b>							
168	ОБЕД	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,60	5,90	25,57	190,10
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	3,57	38,56	182,34
128	ОБЕД	Тефтели домашние, ежики	120	18,92	21,94	13,57	324,47
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>765</b>	<b>33,96</b>	<b>31,8</b>	<b>108,39</b>	<b>828,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>765</b>	<b>33,96</b>	<b>31,8</b>	<b>108,39</b>	<b>828,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>7230</b>	<b>224,33</b>	<b>252,78</b>	<b>936,34</b>	<b>6872,08</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>723</b>	<b>22,433</b>	<b>25,278</b>	<b>93,634</b>	<b>687,208</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>13,06</b>	<b>33,11</b>	<b>54,5</b>	<b>6872,08</b>

№ сборника рецептов	Полное наименование сборника	№ сборника
1	Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.	1
2	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.	2
3	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.	3
4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.	4
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.	5
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	6
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.	7
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.	8
9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2 1997 г.	9
10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006 г.	10
11	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.	11
12	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.	12
13	Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.	13
14	ТТК	14