

СОГЛАСОВАНО:
зам. Начальника МТОУ Роспотребнадзора №3
по Ставропольскому краю

(Попова О.А.)

Июль 2024г.

Утверждаю:
директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Июль 2024г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ 7-11 лет на осенний и зимний период 2024-2025 гг.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия МБОУ СОШ №1 г. Новопавловска"

(Мельниченко И.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №2"

(Киндюк А.Г.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с. Советской

(Долганова И.И.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №4" ст. Зольская

(Шуткова М.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МБОУ "СОШ №5" ст. Марьинской

(Масюкова Т.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №6" п. Комсомольский

(Леушина И.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк

(Блохина А.П.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с. Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №9" ст. Старопавловской

(Наседко В.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №10" с. Орловки

(Сердюк В.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №13" г. Новопавловска

(Моисеева В.П.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18" п. Фазанный

(Крышкина О.И.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №33"

(Кудрявцева Е.П.)

Июль 2024г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ 7-11 лет на осенний и зимний период 2024-2025 гг.

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник: 1 неделя.													
Завтрак													
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	220/5	8,71	13,74	39,42	317,43	0,19	1	57,41	156,74	246,17	74,19	1,81
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	505	19,96	24,96	84,96	645,53	0,3	2,41	136,41	427,72	432,17	97,64	2,76
Обед													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	815	26,7	29,24	114,17	836,94	0,33	15,56	66,17	129,53	293,71	103,29	6,69
	ВСЕГО:		46,66	54,2	199,13	1482,47	0,63	17,97	202,58	557,25	725,88	200,93	9,45
Вторник: 1 неделя.													
Завтрак													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:	590	24,45	11,48	85,26	545,3	0,25	19,87	33,6	79,61	243,2	76,92	5,49
Обед													
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15	10,61	6,81	15,04	164	0,06	15,03	22	45,2	133,1	33	1,23
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	150/5	2,98	5,85	20,65	155	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30	1,21
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29
	ИТОГО:	870	21,27	18,34	95,82	700,63	0,38	66,9	51,52	174,62	313,01	113,32	6,48
	ВСЕГО:		45,72	29,82	181,08	1245,93	0,63	86,77	85,12	254,23	556,21	190,24	11,97

Среда: 1 неделя.													
Завтрак													
№229 сб. 2017г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	180/90	17,55	8,91	6,84	189	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,41	10,07	19,78	190,14	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	565	23,37	19,24	56,58	511,64	0,28	29,12	65,48	136,35	392,07	119,89	3,35
Обед													
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	815	30,99	35,87	122,45	948,65	0,76	15,7	82,1	150,39	405,01	209,2	10,65
	ВСЕГО:		54,36	55,11	179,03	1460,29	1,04	44,82	147,58	286,74	797,08	329,09	14
Четверг: 1 неделя.													
Завтрак													
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	200/20	22,91	21,72	71,97	575,14	0,14	1,76	95,86	377,33	386,76	59,31	1,48
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Биоогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	ИТОГО:	590	39,98	37,48	118,06	965,12	0,48	15,56	198,56	572,95	691,32	94,45	3,19
Обед													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№88 сб. 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	90/50	17,65	20,37	3,5	268,15	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:	865	31,04	30,79	106,31	835,83	0,298	24,18	0	139,13	439,07	100,27	10,52
	ВСЕГО:		71,02	68,27	224,37	1800,95	0,778	39,74	198,56	712,08	1130,39	194,72	13,71

№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога молоком сгущенным) (с	180/20	17,17	12,23	28,69	353,6	0,12	0,94	130	391,17	430,31	53,11	1,29
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:	550	24,01	16,49	72,79	599,1	0,25	14,53	154,4	568,59	568,07	85,25	4,74
	Обед												
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:	815	27,17	38,09	122,93	1006,77	0,35	13,6	111,62	157,87	224,26	74,54	5,4
	ВСЕГО:		51,18	54,58	195,72	1605,87	0,6	28,13	266,02	726,46	792,33	159,79	10,14
	Среда: 2 неделя.												
	Завтрак												
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,51	16,14	6,52	218,8	0,03	1,73	49,42	43,57	74,26	12,53	0,9
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	505	24,46	23,91	83,94	649,93	0,32	1,76	49,42	78,95	328,57	181,45	7,13
	Обед												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	90/20	8,97	7,4	12,41	152,63	0,06	0,22	17,46	41,15	121,92	28,48	1,19
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	835	20,27	20,32	112,23	727,22	0,66	30,12	69,13	187,8	327,82	116,38	5,93
	ВСЕГО:		44,73	44,23	196,17	1377,15	0,98	31,88	118,55	266,75	656,39	297,83	13,06
	Четверг: 2 неделя.												
	Завтрак												
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,48	24	2,55	280	0,1	0,25	313,75	99,65	218,25	15,6	2,55
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4	0	0	0	0	0	0	0
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоюгurt (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6

	ИТОГО:	536,5	23,61	31,37	48,96	567,38	0,27	13,55	334,05	242,43	338,25	32,9	3,61
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	ИТОГО:	820	28,26	16,42	104,26	705,85	0,322	22,42	33,6	139,26	302,18	100,79	5,37
	ВСЕГО:		51,87	47,79	153,22	1273,23	0,592	35,97	367,65	381,69	640,43	133,69	8,98
	Пятница: 2 неделя.												
	Завтрак												
№347 сб. 2021г.	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13	0	27	45	122,4	18,9	1,87
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:	595	25,54	16,94	93,62	632,48	0,42	14,83	27	99,71	350,72	172,45	9,91
	Обед												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	240/90	17,57	14,6	20,85	285,26	0,123	16,05	28,8	39,2	120,52	49,37	2,51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	ИТОГО:	810	25,92	21,14	88,47	661,21	0,343	130,06	28,8	125,44	191,54	80,09	6,25
	ВСЕГО:		51,46	38,08	182,09	1293,69	0,763	144,89	55,8	225,15	542,26	252,54	16,16
	Всего за 10 дней		499,37	484,38	1902,56	14315,41	7,03	489,12	1926,13	4228,6	6910,51	2029,35	120,69
	Итого за 1 день пищевых веществ:		49,937	48,438	190,256	1431,541	0,703	48,912	192,613	422,86	691,051	202,935	12,069

*-можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

** - овощи подаются свежие или соленые в зависимости от сезона

При составлении использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Могильный

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов

	Всего за 10 дней завтраки		239,79	225,93	810,84	6322,68	2,91	136,59	1406,32	2769,90	3750,31	933,58	48,22
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		23,98	22,59	81,08	632,27	0,29	13,66	140,63	276,99	375,03	93,36	4,82

	Всего за 10 дней завтраки + обеды		499,37	484,38	1902,56	14315,41	7,03	489,12	1926,13	4228,63	6910,51	2029,35	120,69
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		49,94	48,44	190,26	1431,54	0,70	48,91	192,61	422,86	691,05	202,94	12,07