

Утверждено Директор ООО «Диамон»

/В.А.Нудыга/

Директор МАОУ «Новозарское С/ОШ»

/Л.П. Тараханова/



### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ КАРТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ВВЕДЕНИЕ Настоящее примерное циклическое меню (далее меню) разработано для детей в возрасте от 7 -11 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста. Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи - завтрак, обед. Меню разработано на основании: -СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; -Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2002 г. -Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильского. - М.: Делта принт, 2005 г. -Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г. Технологические карты (технично-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному циклическому меню для организации питания детей указаны в приложении 1. В каждой технологической карте указан № рецептуры согласно сборника рецептов и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий.

### Примерное меню питания школьников на 10 дней (завтрак и обед) для детей от 7-11 лет (ОВЗ) Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептур уры	Масса порции	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак – 25%			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1			
Рис припущенный	№ 89	150	4,4	3,7	31,1	175	0	0,60	0	0,30	134,20	164,10	39,3	0,60			
Улитки из говядины	№55	100	9,1	7,5	3,4	118	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
Чай с сахаром	№376	200	0,26	0,05	29,7	77,55	0	0,1	0	0	5,2	0	4,4	1,64			
Салат из зеленого горошка	№10	60	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	-	21,45	59,95	20,80	0,68			
Хлеб пшеничный	Б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>21,34</b>	<b>17,04</b>	<b>98,95</b>	<b>369,9</b>	<b>8,31</b>	<b>11,7</b>	<b>10,68</b>	<b>0</b>	<b>15,6</b>	<b>50,4</b>	<b>20,4</b>	<b>0,96</b>			

Итого	№	Масса порции	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ Ккал Б, гр	Вг	Витамины, мг,мкг					Минеральные вещества, м				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>21,34</b>	<b>17,04</b>	<b>98,95</b>	<b>369,9</b>	<b>8,31</b>	<b>11,7</b>	<b>10,68</b>	<b>0,30</b>	<b>192,05</b>	<b>324,85</b>	<b>105,3</b>	<b>4,84</b>			
<b>Обед – 35%</b>																	
Салат из моркови	№8	60	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66			
Суп картофельный с горохом	№30	250	2,2	1,78	6,44	57,49	0,09	2,34	0,01	0,06	15,23	34,92	14,35	0,8			
Котлеты рубленные из мяса птицы	№45	100	11,72	10,97	12,53	188,33	0,13	6,96	0,08	0,18	139,11	151,07	20,51	0,99			
Макаронные изделия отварные	№688	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,60	25,34	1,33			
Напиток из с/фруктов	№388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	100	0	0	7,73	0	2,67	0,53			
Хлеб пшеничный	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>26,76</b>	<b>26,13</b>	<b>98,89</b>	<b>732,39</b>	<b>0,45</b>	<b>112,59</b>	<b>25,29</b>	<b>1,81</b>	<b>208,88</b>	<b>332,83</b>	<b>118,99</b>	<b>5,27</b>			

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ Ккал Б, гр	Вг	Витамины, мг,мкг					Минеральные вещества, м				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак – 25%</b>																	
Огурец соленый	№70М	60	0,80	0,10	170	13,00	0,008	2,000	2,000	0	9,2	2,0	5,6	0,24			
Кура запеченная	№311/К	100	13,48	3,70	2,68	98,811	0,084	2,39	62,47	0,26	12,31	34,30	14,23	0			
Каша гречневая	№ 85	150	5,6	5,8	24,7	174	0,07	58,0	159	0,07	63,34	47,34	23,0	1,0			
Напиток из цикория		200															
Хлеб пшеничный	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>24,88</b>	<b>10,47</b>	<b>247,28</b>	<b>507,611</b>	<b>0,272</b>	<b>71,14</b>	<b>223,49</b>	<b>0,34</b>	<b>234,85</b>	<b>181,37</b>	<b>111,33</b>	<b>3,53</b>			
<b>Обед – 35%</b>																	
Винегрет овощной	№67	60	1,62	6,2	8,9	97,98	0	0	0	0	40,40		23,4	1,02			

Солянка с курицей со сметаной	№ 228/3	250/20	6,33	10,92	9,83	151,36	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,3
Ленивые голубцы с соусом	№201/3	100/35	9,49	10,71	8,49	167,75	0,3	32,94	0,8	2,44	43,56	0,03	1,54	4,14
Картофельное пюре	№54-11г	150	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
Хлеб в ассортименте	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,94
Чай с сахаром и лимоном	№54-3г	200/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9
<b>Итого:</b>		<b>612</b>	<b>30,92</b>	<b>38,73</b>	<b>177,1</b>	<b>673,58</b>	<b>26,5</b>	<b>81,14</b>	<b>53,3</b>	<b>13,1</b>	<b>230,89</b>	<b>188,28</b>	<b>71,22</b>	<b>11,3</b>

**Среда (первая неделя)**

Принемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порц	Возраст детей от 7-11 лет						Витамины, мг,мкг							Минеральные вещества, м				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1						
<b>Завтрак – 25%</b>																				
Овощи натуральные(огурец)	№71М	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,012	2,8	0	0	6,8	4,0	5,6	0,21						
Куриное филе с сыром	№320К	100	27,51	7,55	0	179,29	0,18	2,62	52,4	0	22,0	52,4	25,11	1,77						
Макаронны отварные	№309М	150	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0	16,00	1,000	14,445	18,00	10,319	1,04						
Напиток из сухофруктов	№38 8	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	100	0	0	7,73	0	2,67	0,57						
Хлеб пшеничный	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9						
<b>Обед-35%</b>																				
Овощи припущенные с маслом (свекла)	№316	60	4,82	5,43	30,9	191,73	0	6,45	0	0	95,1	0	123,45	24,4						
Суп картофельный с крупой	136/3	250	2,45	6,18	14,58	123,6	0,08	21,5	79,5	1,33	41,5	74,75	26,75	0,77						
Греча отварная	54-1г	150	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12,0	1,37						

Бедро куриное запеченное	№637/3	100	6,88	13,9	11,07	253,1	20,0	3,0	0	0	0	156,0	0	0,08	0
				4											
Хлеб в ассортименте	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,9
Кисель	№4-26гн	200	0	0	33,4	162,0	0	20,0	0	0	0	2,4	3,85	0	0,0
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>25,42</b>	<b>33,22</b>	<b>159,12</b>	<b>1123,56</b>	<b>20,31</b>	<b>50,95</b>	<b>1,33</b>	<b>225,93</b>	<b>254,88</b>	<b>135,13</b>	<b>182,6</b>	<b>27,</b>	

**Четверг (первая неделя)**

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порци и	Возраст детей 7-11 лет						Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, м						
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ке						
<b>Завтрак – 25%</b>																				
Винегрет овощной	№67	60	1,62	6,2	8,9	97,98	0	0	0	0	0	40,40	0	23,4	1,02					
Картофель запеченный в молоке	№89	150	4,4	3,7	31,1	175	0,27	34,6	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0						
Напиток фруктовый	№388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-	100	-	-	7,73	-	2,67	0,53						
Хлеб в ассортименте	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						
Выточки мясные	№99	100	7,66	15,96	139,70	21,26	0	21,26	10,0	0	30,12	41,67	21,95	2,2						
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>18,68</b>	<b>26,73</b>	<b>139,7</b>	<b>482,84</b>	<b>0,37</b>	<b>155,86</b>	<b>62,0</b>	<b>0,13</b>	<b>155,18</b>	<b>220,07</b>	<b>112,42</b>	<b>6,7</b>						
<b>Обед – 35%</b>																				
Консервы овощные закусочные(огурец)	№101/05	60	0,47	0,08	2,40	10,20	0,04	11,72	0,1	2,54	20,7	41,24	28,43	0,5						
Суп «Харчо»	№376	250	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45						
Печень по-строгановски	№54-16м	100	17,88	18,75	1,63	182,50	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0						
Картофель отварной	№239/05	150	4,8	10,0	29,4	196,0	0,067	0	0,112	0,72	50,0	132,5	33,2	0,993						
Сок	№389/05	200	0,1	0	25,2	96,0	0,012	8,99	0,002	0	34,0	2,6	0,07							
Хлеб в ассортименте	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						



Понедельник (вторая неделя)

Примеры пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 7-11 лет				ЭЦ Ккал	Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг		
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак – 25%</b>																	
Запеканка картофельная с печенью с отрубом	№431	250/30	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0	1,70	144,90	220,70	61,60	1,80			
Бутерброд с маслом	№54	50/10	7,0	11,9	22,6	227,0	0,1	0	76,0	0	117,6	106,8	25,1	1,04			
Фрукт	б/к	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0	0,5	0	0	5,1	3,4	3,84	0,38			
Какао с молоком	№54-7ти	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26,0	0	163,0	151,0	39,0	1,0			
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>22,5</b>	<b>25,1</b>	<b>97,4</b>	<b>600</b>	<b>0,4</b>	<b>2,1</b>	<b>102</b>	<b>1,70</b>	<b>363</b>	<b>481,9</b>	<b>102,84</b>	<b>4,22</b>			
<b>Обед – 35%</b>																	
Свекла отварная с сыром	№54-19з	60	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0	0	40,0	45,0	48,33	2,73			
Суп картофельный с рыбными консервами	№54-12с	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25			
Макаронные изделия отварные	№54-1г	150	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12,0	1,33			
Компот из плодов или ягод сушеных	№283	200	0,4	0	27,4	106,0	0,01	8,75	0,02	0	140,4	150,5	35,82	0,923			
Хлеб в ассортименте	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
Биточки курные	№66	100	14,8	12,7	12,0	222	0,13	6,96	0,08	0,18	139,11	151,07	20,51	0,99			
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>37,87</b>	<b>30,58</b>	<b>112</b>	<b>643,8</b>	<b>0,24</b>	<b>26,9</b>	<b>147,4</b>	<b>0,26</b>	<b>524,19</b>	<b>556,35</b>	<b>185,21</b>	<b>8,186</b>			

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт ит. уры	Масса порции	Возраст детей 7-11 лет						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак – 25%</b>																				
Печенье	б/к	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0	0,23	0	15,0	45,0	10,0	0						
Жаркое по домашнему	№394/0	250	21,3	18,7	44,3	349,8	0,2	2,5	0,072	1,29	254,96	340,3	44,05	1,22						
Чай с сахаром	№54-	200/15	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>29,9</b>	<b>31</b>	<b>110,4</b>	<b>700</b>	<b>0,34</b>	<b>2,5</b>	<b>0,302</b>	<b>1,29</b>	<b>290,66</b>	<b>444</b>	<b>78,85</b>	<b>2,9</b>						
<b>Обед – 35%</b>																				
Салат из моркови с яблоком	№67/22	60	5,1	9,7	5,2	129,0	0,067	6,431	0,158	2,51	23,29	72,7	15,0	0,8						
Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	№255/2	250	3,0	4,8	10,1	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,1						
Рагу с мясом курицы	№494/9	250	16,75	16,72	28,76	267,2	0,201	7,859	0,122	1,638	283,51	344,4	66,61	1,7						
Кисель п/я	№648/0	200	0	0	42,2	162	0,02	8,76	0	0	0	22,4	2,19	0,3						
Хлеб пшеничный	б/к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,7						
Хлеб ржано-пшеничный	б/к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	0	0	0	21,0	52,2	2,25	1,0						
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>31,93</b>	<b>32,05</b>	<b>127,72</b>	<b>935,22</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,9</b>						

Среда (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 7-11 лет						ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, м				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал	В <sub>1</sub>	С			А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1						
<b>Завтрак – 25%</b>																				
Макаронны с овощами	№95/22	150/40	2,7	5,2	4,8	69,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	0,1	58,2	3,15	1,03						
Колбаски куринные с соусом	№601	100	12,6	15,8	26,96	245,1	0,0097	1,03	0,022	0,544	128,04	182,85	11,3	0,66						
Напиток из черносливки	54-18хн	200	0,8	0	28,4	117,0	0,01	0,3	0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						
Свежие овощи порционно	№71М	60	0,83	0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0	23,33	41,67	13,33	0,9						
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>21,53</b>	<b>21,6</b>	<b>85,66</b>	<b>562,07</b>	<b>0,179</b>	<b>14,85</b>	<b>10,105</b>	<b>2,494</b>	<b>196,77</b>	<b>363,82</b>	<b>85,88</b>	<b>8,36</b>						
<b>Обед – 35%</b>																				
Салат из сборных овощей	№102/22	60	4,96	5,95	5,1	129,25	0,064	9,971	0,086	2,31	0,125	72,75	3,94	1,2						
Борщ с фасолью с картофелем	№116/04	250/10	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,505	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,5						
Котлета из говядины	№614/22	100	13,58	21,66	11,0	288,33	0,100	0,034	5,83	0,8	189,195	175,0	33,33	2,3						
Рис отварной	№6224/05г.	150	4,3	7,8	24,9	188	0,157	-	0,029	0,56	98,83	109,17	39,25	1,1						
Компот из свежих плодов(яблоко)	№507/05	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,0						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,7						
Хлеб ржано-пшеничный	б/к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,0						
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>34,02</b>	<b>41,64</b>	<b>133,96</b>	<b>1065,93</b>	<b>0,536</b>	<b>24,5</b>	<b>6,034</b>	<b>4,2</b>	<b>420,0</b>	<b>675,92</b>	<b>108,82</b>	<b>7,1</b>						

Четверг (вторая неделя)



Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции г	Возраст детей 7-11 лет						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Питательные вещества		ЭЦ		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	Б, гр									Ккал Б, гр					
1 Завтрак – 25%	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Салат из свежей капусты с помидорами	№54-193	60	1,5	5,33	13,83	109,1	0,02	1,67	0	0	40,0	45,0	48,33	2,73						
Рыба запеченная	№54-16м	100	17,88	18,75	1,63	182,50	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0						
Рис отварной	№54-6г	150	4,8	6,93	50,67	284,67	0	0	45,33	0	22,67	72,0	16,0	1,07						
Чай с сахаром	№54-2гн	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16						
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>28,18</b>	<b>31,39</b>	<b>105,73</b>	<b>749,84</b>	<b>0,31</b>	<b>22,92</b>	<b>45,83</b>	<b>0,13</b>	<b>108,17</b>	<b>478,5</b>	<b>95,33</b>	<b>5,9</b>						
<b>Обед – 35%</b>																				
Салат из свеклы и зеленого горошка	№125/04	60	11,6	8,4	30,1	234,7	0,04	4,1	0,01	2,44	73,7	60,2	3,15	5,5						
Суп с лапшой	№280/22	250	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,17	0,03	98,45	122,0	22,8	0,97						
Шницель куринный с картофелем по-русски	№6319/94	250	19,0	17,1	26,5	320,65	0,177	4,87	0,135	1,406	275,485	327,0	71,35	1,65						
Компот из плодов или ягод сушеных	№638/04	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,07						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,7						
Хлеб/ржано-пшеничный	б/к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,0						
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>40,68</b>	<b>30,83</b>	<b>142,36</b>	<b>991,60</b>	<b>0,49</b>	<b>11,5</b>	<b>0,315</b>	<b>3,87</b>	<b>481,69</b>	<b>630,2</b>	<b>105</b>	<b>9,93</b>						

Пятница (вторая неделя)

