

Согласовано:

Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области

А.И.Семенов



Утверждаю:

Директор
МАОУ "СОШ № 73 Челябинска"

Л.Е.Шевчук



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для детей с ограниченными возможностями здоровья
обучающихся в возрастной группе с 7 до 11 лет
в Муниципальном автономном
общеобразовательном учреждении
"Средняя общеобразовательная
школа № 73 г.Челябинска"

Разработано:

Шеф.повар

Бухгалтер по питанию

Е.Ю.Еремеева

Н.С.Успанова

АОУ "СОШ №73 г.Челябинска"

Класс: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа : с 7 -11 лет (Дети с ограниченными возможностями здоровья)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1 (понедельник)														
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,09		200	108	10	0,22
82(1)	Каша молочная "5 злаков" с маслом	200/10	6,1	12,4	30,8	257,2	0,18	1,3	20	0,54	142,44	4,76	39,82	1,29
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,04	15			24			3,3
142(1)	Какао с молоком	200	3,8	4	26,5	136	0,06	1,95	0,05		123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
	Энергетическая и пищевая ценность за день		18,2	24	91,9	637,5	0,33	18,57	20,14	0,54	497,44	254,76	77,42	6,25
День 2 (вторник)														
	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,75	16,2	10,3	0,45
19(2)	Котлета "Богатырская"	80	14,7	18,7	13,4	281,6		0,08			7,2	8,76	0,84	
69(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5	39,5	211,5	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
85(1)	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,2	0,2	27,9	109	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
	Энергетическая и пищевая ценность за день		23,7	27,1	102,9	734,4	0,16	14,18	36,71	0,7	45,13	93,36	27,14	1,87
День 3 (среда)														
	Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
44(1)	Гуляш из мяса птицы	55/25	18,5	16,2	8,7	116,8	0,01	1,58	0,11		6,63	5,93	2,55	0,17
65(1)	Рис отварной	150	4,1	6,1	40,9	241	0,04		0,07		11,5	82,33	27,03	0,55
29(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
	Энергетическая и пищевая ценность за день		26,3	23,5	86,7	530,2	0,11	10,38	0,22	0,01	43,24	141	44,42	1,61
День 4 (четверг)														
	Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
309(1)	Горбуша тушеная с овощами	80/25	12,7	10,4	7,7	105,9	0,02	3,85	2,08		21,15	19,9	12	0,37
472(1)	Картофельное пюре	150	3,3	6,7	29,7	168,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
ГТК150	Напиток из смородины	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
	Энергетическая и пищевая ценность за день		22,4	18,6	82,8	495,6	0,2	77,95	18,78	0,15	77,49	146,2	55,2	2,18
День 5 (пятница)														
75(1)	Икра морковная	50	0,6	4,8	7,6	52,9		12,7	9,2		56,4	72,4	48,1	0,8
53(2)	Биточек "Солнышко"	80	10,9	14,7	8,7	281,4	0,01		0,03		6,05	21,12	1,32	0,28
	Мандарин	100	0,8	0,3	11,2	40	0,04	60	0,05		34	23	13	0,3
463(1)	Каша гречневая	150	7,6	6,4	42,3	242,9	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
	Энергетическая и пищевая ценность за день		23	27,4	104,7	778,9	0,25	72,7	30,28	0,34	113,68	252,53	140,67	4,31
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю		113,6	120,6	469	3176,6	1,05	193,78	106,13	1,74	776,98	887,85	344,85	16,22

Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1 (понедельник)														
Сыр		20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,09		200	108	10	0,22
Омлет натуральный		160	16,5	23,4	3	289,2	0,1	0,59	0,4		122,8	276,6	21,1	3,09
Груша		150	0,6	0,5	19,3	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,5
Чай с сахаром		200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
Хлеб пшеничный		40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день			24,8	30,9	57,2	585,9	0,18	8,41	0,49	0	359,75	434,6	54,7	7,29
День 2 (вторник)														
Кукуруза консервированная		60	1,8	0,5	9,7	47,4	0,01	2,9	1,2		25,2	24,6	7,8	0,22
Котлета куриная		80	12,1	14,8	9,6	218,2		0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
Картофельное пюре		150	3,3	6,7	29,7	168,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
Компот из кураги, витамин С		200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
Хлеб пшеничный		40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день			21,3	23,3	95,2	648,4	0,18	25,75	18,9	1,91	127,46	151,3	60,79	2,96
День 3 (среда)														
Сырец свежий порционный		60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
Цыпленок отварной		100	13,6	10,3	5,8	277,2	0,08	0,3	0,07		25,41	179,79	20,12	1,79
Макаронные изделия отварные		150	5,3	5	39,5	211,5	0,8		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
Йогурт		200	9,6	2	36,4	192	0,06	1,2	40	0,06	244	182	28	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день			32,1	18,5	103,6	793,9	1	7,5	56,81	0,76	300,51	450,99	68,92	2,82
День 4 (четверг)														
Зеленый горошек		60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
Котлета рыбная с соусом		80/25	8,9	8,02	19,2	215,8	0,03				11,19	15,68	5,02	0,39
Рис отварной		150	4,1	6,1	40,9	241	0,04		0,07		11,5	82,33	27,03	0,55
Апельсин		150	1,4	0,3	12,2	60	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Напиток фруктовый, витамин С		200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
Хлеб пшеничный		40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день			20,6	15,92	128,3	677,2	0,18	102,5	0,07	0	95,13	195,51	70,15	2,21
День 5 (пятница)														
Масло сливочное порционное		10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
Запеканка творожная со сгущенным молоком		170/30	31,5	27,4	52,7	510,1	0,11	1,21	22,73	0,24	389,1	11,9	2	0,95
Чай с лимоном		200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Хлеб пшеничный		40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день			34,7	36,8	87,9	748,8	0,25	4,01	22,73	0,25	401,61	41,34	8,48	1,5
Энергетическая и пищевая ценность за неделю			133,5	125,42	472,2	3454,2	1,79	148,17	99	2,92	1284,46	1273,74	263,04	16,78

№ п/п	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1 (понедельник)															
		Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	74,7					1,2	1,9	0,04	0,02
062		Каша молочная "Дружба"	200	7,1	4,1	43,2	239,1	0,16	1,26	20	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
		Банан	180	2,7	0,2	34,6	160,2	0,05	29,7	0,05		28,8	19,8	16,2	3,96
043		Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,7	25	102,8	0,03	0,65			64,28	90	14	0,39
		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
		Энергетическая и пищевая ценность за день		14,7	15,4	122,8	681,6	0,38	31,61	20,05	0,22	232,39	231,37	67,81	5,87
День 2 (вторник)															
		Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
071		Печень по-строгановски	55/25	15	17,5	2,1	163	0,25	27,4	7,4		36,8	253,7	16,1	
062		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,4	42,3	242,9	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
062		Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
		Энергетическая и пищевая ценность за день		26,3	25,1	81,5	578,3	0,47	36,2	28,44	0,35	70,69	416,45	103,59	3,34
День 3 (среда)															
		Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
015		Котлета из говядины	80	13,6	15,9	14,4	254,8					7,2	2		
072		Картофельное пюре	150	3,3	6,7	29,7	168,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
032		Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
		Энергетическая и пищевая ценность за день		24	24,1	97,9	681,4	0,17	28,6	17,7	0,15	94,1	157,3	64,2	2,43
День 4 (четверг)															
75		Икра морковная	50	0,6	4,8	7,6	52,9		12,7	9,2		56,4	72,4	48,1	0,8
42		Горбуша тушеная в сметане	80/25	14,2	18,2	2,7	212,4	0,03	0,1	0,05		21,68	50,58	4,48	0,58
065		Рис отварной	150	4,1	6,1	40,9	241	0,04		0,07		11,5	82,33	27,03	0,55
028		Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
		Энергетическая и пищевая ценность за день		22	30,3	86,1	668	0,11	12,8	9,32	0	98,03	231,31	85,21	2,41
День 5 (пятница)															
		Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5	0,03	7,5	20		13,75	16,2	10,3	0,45
53		Биточек "Солнышко"	80	10,9	14,7	8,7	281,4	0,01		0,03		6,05	21,12	1,32	0,28
069		Макаронные изделия отварные	150	5,3	5	39,5	211,5	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
		Груша	150	0,6	0,5	19,3	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,5
150		Напиток смородиновый	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
		Энергетическая и пищевая ценность за день		20,6	23,5	107,5	760,5	0,2	61,5	36,73	0,7	67,04	125,32	42,02	5,08
		Энергетическая и пищевая ценность за неделю		107,6	118,4	495,8	3369,8	1,33	170,71	112,24	1,42	562,25	1161,75	362,83	19,13

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1 (понедельник)													
Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
Сыр	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,09		200	108	10	0,22
Каша молочная манная	200	6,2	3,7	31,9	184,9	0,12	1,1	16,4	0,37	121,3	2,51	34,7	0,98
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,04	15			24			3,3
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	28,7	72,2	13,68	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день		15,9	21,1	95,3	576,1	13,99	16,43	16,79	0,37	417,81	188,26	61,2	5,81
День 2 (вторник)													
Кукуруза консервированная	60	1,8	0,5	9,7	47,4	0,01	2,9	1,2		25,2	24,6	7,8	0,22
Гуляш из свинины	55/25	9,7	44,9	1,7	450,6	0,51	1,96		1,97	11,62	9,3	2,07	1,32
Рис отварной	150	4,1	6,1	40,9	241	0,04		0,07		11,5	82,33	27,03	0,55
Напиток фруктовый, витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день		18,8	52,8	100,7	855,6	0,61	11,36	1,27	1,97	57,76	142,23	42,5	2,91
День 3 (среда)													
Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
Цыпленок отварной	100	13,6	10,3	5,8	277,2	0,08	0,3	0,07		25,41	179,79	20,12	1,79
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,4	42,3	242,9	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день		24,9	17,9	85,2	692,5	0,3	9,1	21,11	0,35	59,3	342,54	107,61	5,13
День 4 (четверг)													
Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
Минтай тушеный с овощами	80/25	15,9	10,4	7,7	104,5		4,3	2,1		22,4	21,3	12,8	
Картофельное пюре	150	3,3	6,7	29,7	168,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
Мандарин	100	0,8	0,3	11,2	40	0,04	60	0,05		34	23	13	0,3
Йогурт	200	9,6	2	36,4	192	0,06	1,2	40	0,06	244	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день		35,7	20,8	112,5	653,9	0,27	93,1	58,85	0,21	355,3	352,6	97	1,93
День 5 (пятница)													
Масло сливочное порционное	10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30	31,5	27,4	52,7	510,1	0,11	1,21	22,73	0,24	389,1	11,9	2	0,95
Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	0,04				8	26	5,6	0,44
Энергетическая и пищевая ценность за день		34,6	36,8	87,7	746,5	0,25	1,21	22,73	0,24	398,75	39,8	7,64	1,45
Энергетическая и пищевая ценность за неделю		129,9	149,4	481,4	3524,6	15,42	131,2	120,75	3,14	1288,92	1065,43	315,95	17,23
Энергетическая и пищевая ценность за месяц		484,6	513,82	1918,4	13525,2	19,59	643,86	438,12	9,22	3912,61	4388,77	1286,67	69,36
Итого соотношение за месяц		1	1,1	4									

Примечание: в графе " № рецептуры" в скобках указан номер сборника рецептов

(1) -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1994г.Москва

(2) -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области 2005г. Челябинск

(3) -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1983г.Москва

(4) -Сборник рецептов мучных кондитерских изделий для предприятий общественного питания 1986г. Москва

ГТК КП -Технико-технологические карточки ЗАО "Школьное питание" 2008г. Челябинск

**Накопительная ведомость по набору пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков
для учащихся МАОУ "СОШ № 73 г Челябинска" согласно примерного меню завтраков
возрастная группа 7 до 11 лет (Дети с ограниченными возможностями здоровья)**

ние продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20 дней	Среднее за 20 дней	Норма на 1 ребенка в день	
етто																						0	0	80,0
ий	40	40	40	40	40	40	45	40	54	40	40	40	55	40	40	40	40	40	40	40	40	834	41,7	160,0
	31	13	54		61		0		54	10	40	61		54		31	54	61		10	834	28,7	48,0	
деляя		51						51							51							183	7,7	18,0
я			1,3				9		1,3			1,7										13,3	0,7	18,0
				128			128						128							128		813	18,8	187,0
		58	65	75	60	0	70	60	65		0	65	70	62	63		65	60	45			883	44,3	280,0
	150	40	7	25	100	150		150	175	7	180	7			175	150	25	157	100		1698	79,9	188,0	
							20						20									40	2,0	18,0
щные														200								200	10,0	200,0
1 категории		64					0						60				74					188	9,9	70,0
												81										81	4,1	18,0
					64		57	126	32						64			126	32			501	25,1	38,0
			100	30					48					100					98	30		406	20,3	80,0
3,5%	206	8		24		45	24			66	150		24			156			24	66	793	39,7	300,0	
родукты								200												200		400	20,0	150,0
е более 9%)										160										160		320	16,0	50,0
	20					20										20						60	3,0	10,0
не более 15%)										6		6		20							6	38	1,9	10,0
юе	10	6	7	6	6	10	6	6	7	15	10	6	6	7	6	10	7	6	6	15		158	7,9	30,0
льное	5	12	10	10	17	5	11	5	9	5	5	10	11	10	10	5	11	5	8	5		169	8,5	15,0
					11	120				5					11					5		152	7,6	40,0
	26	24	15	20	16	15	20		20	25	26	15	20	15	20	21	20	15		20		353	17,7	30,0
изделия																						0	0,0	10,0
			1			1				1		1		1		1		1		1		8	0,4	0,4
	4																					4	0,2	1,2
иток											4											4	0,2	2,0
пекарные																						0	0,0	1,0
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	0,9	3,0

ю питанию



Успанова Н.С.