



	<b>3 день</b>										
	<i>Завтрак</i>										
3/3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
1/9	Мясо кур отварное (порц. без костей)	100	100	23,6	23,6	22,4	22,4	0,2	0,2	297	297
27/10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>33,2</b>	<b>34,7</b>	<b>27,6</b>	<b>28,6</b>	<b>67,4</b>	<b>81,4</b>	<b>653</b>	<b>722</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>33,2</b>	<b>34,7</b>	<b>27,6</b>	<b>28,6</b>	<b>67,4</b>	<b>81,4</b>	<b>653</b>	<b>722</b>
	<b>4 день</b>										
	<i>Завтрак</i>										
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	9,7	9,7	6,3	6,3	46,5	46,5	281	281
12/8 (ч.3)	Гуляш из мяса говядины	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
27/10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	5,3	0,6	0,7	28,11	32,8	138	161
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>610</b>	<b>31,8</b>	<b>33,3</b>	<b>23,1</b>	<b>23,3</b>	<b>102,51</b>	<b>110,5</b>	<b>748</b>	<b>788</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>31,8</b>	<b>33,3</b>	<b>23,1</b>	<b>23,3</b>	<b>102,51</b>	<b>110,5</b>	<b>748</b>	<b>788</b>
	<b>5 день</b>										
	<i>Завтрак</i>										
12/7(ч.3)	Биточки(котлеты) из рыбы	100	100	17	17	5,9	5,9	8	8	153	153
32	Рис с овощами	150	180	3,3	3,3	8	8	32	32	206	206
27/10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>26,8</b>	<b>27,7</b>	<b>14,9</b>	<b>15,1</b>	<b>86,6</b>	<b>96,5</b>	<b>582</b>	<b>624</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>26,8</b>	<b>27,7</b>	<b>14,9</b>	<b>15,1</b>	<b>86,6</b>	<b>96,5</b>	<b>582</b>	<b>624</b>
	<b>6 день</b>										
	<i>Завтрак</i>										
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	250	15,7	19,63	16	20	19,8	24,75	283	353,75
27/10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>570</b>	<b>22,2</b>	<b>27,03</b>	<b>17</b>	<b>21,2</b>	<b>66,4</b>	<b>81,25</b>	<b>506</b>	<b>618,75</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>22,2</b>	<b>27,03</b>	<b>17</b>	<b>21,2</b>	<b>66,4</b>	<b>81,25</b>	<b>506</b>	<b>618,75</b>

	<b>7 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
394	Жаркое по-домашнему	180	200	14,8	14,8	16,5	16,5	34,6	34,6	349	349
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за завтрак	540	600	44	44,9	31	31,2	79,4	89,3	775	817
	Итого за день			44	44,9	31	31,2	79,4	89,3	775	817
	<b>8 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
511	Рис отварной	150	180	3,6	3,6	4,8	4,8	36,3	36,3	202,8	202,8
1/7	Рыба припущенная	100	100	16,9	16,9	0,8	0,8	0	0	75	75
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за завтрак	540	600	27	27,9	6,6	6,8	82,9	92,8	500,8	542,8
	Итого за день			27	27,9	6,6	6,8	82,9	92,8	500,8	542,8
	<b>9 день</b>										
1/9	Мясо кур отварное (порц. без костей)	100	100	23,6	23,6	22,4	22,4	0,2	0,2	297	297
21/4	Горошница с маслом	150	180	13,9	13,9	7,6	7,6	32,6	32,6	255	255
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за завтрак	470	520	21,3	22,2	17,5	17,7	81,2	91,1	572	614
	Итого за день			21,3	22,2	17,5	17,7	81,2	91,1	572	614
	<b>10 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
573	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
12\8 (ч.3)	Гуляш из мяса говядины	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за завтрак	490	600	26,7	28,6	20,5	21,2	83,7	100,1	629	708
	Итого за день			26,7	28,6	20,5	21,2	83,7	100,1	629	708
	Среднее значение за период			28,55	30,22	19,56	20,36	82,55	94,91	621,69	683,02
	Среднее значение за период (обед)	518,00	583,00	38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	175-141	1360-1632
	Среднее значение за период (завтрак)			28,55	30,22	19,56	20,36	82,55	94,91	621,69	683,02
	Среднее значение за период (завтрак)			23,1-27	27-31,5	23,7-	27,6-32,2	100,5-	114,9-134	705-	816-952
	Среднее значение за период (завтрак)			11,36	11,97	9,18	9,79	29,31	31,04	245,27	260,24
	Среднее значение за период (завтрак)			15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Использованные Сборники технических нормативов:									
1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1996.ч.1									
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1997.ч.2									
3.Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч.2									
4.Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.									
Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.									
В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.									
Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.									

"Утверждаю"  
 Директор МКОУ "Травянская средняя общеобразовательная школа"

И. В. Малахова  
 2023 г.



**Примерное 10- дневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МКОУ "Травянская средняя общеобразовательная школа"**

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	<b>1 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	250	5,3	5,3	5,1	5,1	27,5	27,5	177	177
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>695</b>	<b>12,3</b>	<b>12,7</b>	<b>8,6</b>	<b>8,7</b>	<b>75,9</b>	<b>78,2</b>	<b>432,7</b>	<b>444,2</b>
	<b>Обед</b>										
12\2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
14/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	90	100	14,2	14,2	13,9	13,9	6,4	6,4	207	207
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв., кукуруза конс, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
80	Напиток витаминизирован. «Витошка»или сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>960</b>	<b>31,48</b>	<b>34</b>	<b>23,12</b>	<b>24,52</b>	<b>106,71</b>	<b>126,37</b>	<b>767</b>	<b>869</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>43,78</b>	<b>46,7</b>	<b>31,72</b>	<b>33,22</b>	<b>182,61</b>	<b>204,57</b>	<b>1199,7</b>	<b>1313,2</b>
	<b>2 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	6,5	6,5	6	6	31,2	31,2	205	205
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73





	<i>Завтрак</i>											
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	250	3,1	3,1	6,7	6,7	8,6	8,6	107	107	
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115	
5\13	Сыр твердый (порц)	10	15	2,6	3,9	2,7	4,05	0	0	35	52,5	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>515</b>	<b>11,7</b>	<b>13,8</b>	<b>12,7</b>	<b>14,15</b>	<b>36,8</b>	<b>41,5</b>	<b>312</b>	<b>352,5</b>	
	<i>Обед</i>											
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,56	3,2	4	4,9	17,5	21,8	115,2	144	
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30	
12\7(ч.3)	Биточки(котлеты) из рыбы	100	100	17	17	5,9	5,9	8	8	153	153	
32	Рис с овощами	150	180	3,3	3,3	8	8	32	32	206	206	
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв., кукуруза конс, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16	
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140	
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>960</b>	<b>32,24</b>	<b>34,1</b>	<b>21,1</b>	<b>22,2</b>	<b>105,56</b>	<b>120,72</b>	<b>736,8</b>	<b>814</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>43,94</b>	<b>47,9</b>	<b>33,8</b>	<b>36,35</b>	<b>142,36</b>	<b>162,22</b>	<b>1048,8</b>	<b>1166,5</b>	
	<b>6 день</b>											
	<i>Завтрак</i>											
47\3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	180	6,6	6,6	4,65	4,65	27,8	27,8	186	186	
36\10	Какао с молоком (вар.2)	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100	
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115	
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>630</b>	<b>14,2</b>	<b>15</b>	<b>8,55</b>	<b>8,65</b>	<b>80,4</b>	<b>85,1</b>	<b>464,5</b>	<b>487,5</b>	
	<i>Обед</i>											
38\2(ч.3)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	1,9	2,3	4,7	5,9	10,6	13,2	97	121	
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3	
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	250	15,7	19,63	16	20	19,8	24,75	283	353,75	
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв., кукуруза конс, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16	
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140	
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>930</b>	<b>27,28</b>	<b>32,83</b>	<b>23,62</b>	<b>29,02</b>	<b>78,51</b>	<b>96,92</b>	<b>640,9</b>	<b>784,05</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>41,48</b>	<b>47,83</b>	<b>32,17</b>	<b>37,67</b>	<b>158,91</b>	<b>182,02</b>	<b>1105,4</b>	<b>1271,55</b>	



14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	6,5	6,5	6	6	31,2	31,2	205	205
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
	Фрукты свежие	200	200	3	3	1	1	42	42	184,2	184,2
	Итого за завтрак	640	695	15,5	15,9	10,3	10,4	101,4	103,7	559,2	570,7
	Обед										
12\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	250	1,92	2,4	4,9	6,1	12,6	15,7	101,6	127
21/4	Горошница с маслом	150	180	13,9	13,9	7,6	7,6	32,6	32,6	255	255
1/9	Мясо кур отварное (порц. без костей)	100	100	23,6	23,6	22,4	22,4	0,2	0,2	297	297
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	800	950	46,4	48,1	35,9	37,3	93,44	107,4	886,2	960
	Итого за день			61,9	64	46,2	47,7	194,84	211,1	1445,4	1530,7
	10 день										
	Завтрак										
7\4 (ч.3)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом слив.	200	250	5	6,25	7	8,75	31,2	39	210	262,5
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	15	2,6	3,9	2,7	4,05	0	0	35	52,5
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	650	710	11,7	14,65	10,3	13,5	79,9	90	461,5	543
	Обед										
16\2(ч.3)	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
12\8 (ч.3)	Гуляш из мяса говядины	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
27\10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	810	960	34,28	37,6	26,92	28,92	101,91	123,37	798,1	916,3
	Итого за день			45,98	52,25	37,22	42,42	181,81	213,37	1259,6	1459,3
	Среднее значение за период			48,64	52,65	36,77	39,74	174,14	195,55	1228,80	1357,53
	Среднее значение за период (обед)	792,00	942,00	38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632
				33,59	36,10	25,47	27,25	95,89	112,12	751,85	843,26
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3	114,9-134	705-822,5	816-952
	Среднее значение за период (завтрак)			15,05	16,55	11,31	12,49	78,26	83,42	476,95	514,28

				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Использованные Сборники технических нормативов:											
1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1996.ч.1											
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1997.ч.2											
3.Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч.2											
4.Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.											
Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в в Свердловской области 2018.											
В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.											
Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.											