

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя образовательная школа № 16 г. Бирюсинска

ул. Ленина 65, город Бирюсинск, Тайшетского района, Иркутской области, 665050
тел (839563) 7-11-33, e-mail: school16_56@mail.ru

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ № 16 г. Бирюсинска

Мусифулина М.Ш.

2024 г.



Перспективное 10-дневное меню для учащихся ОВЗ и детей-инвалидов,
в возрастном разрезе 12-18 лет,
обучающихся в МКОУ СОШ № 16 г.Бирюсинска
в осенне-зимний период 2023-2024 г.

Перспективное 10- дневное меню для учащихся ОВЗ и детей инвалидов
в возрастном разрезе 12-18 лет
обучающихся МКОУ СОШ № 16 г. Бирюсинска
в осенне-зимний период 2023-2024 года

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,50	14,30	48,50	365,10	54-6к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	33	3,53	1,49	14,36	90,42	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	30	2,55	0,99	12,75	77,70	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко)	190	0,76	0,76	18,62	89,05	338
	Итого за завтрак:	713	17,641	25,835	100,725	723,57	
Обед	Помидор в нарезке	110	0,70	0,00	4,58	21,08	54-3з-2020
	Макароны отварные с сыром	200	10,20	90,40	40,70	288,80	54-3г-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	50	5,35	2,25	21,75	137,00	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	44	3,74	1,45	18,70	113,96	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	ИТОГО за обед:	804	24,39	97,60	129,83	786,04	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша " Дружба"	200	4,90	6,90	24,60	179,90	54-16к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	40	4,28	1,80	17,40	109,60	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	40	3,40	1,32	17,00	103,60	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	Итого за завтрак:	690	16,78	21,72	114,4	735,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	10,77	6,83	12,42	154,40	54-2с-2020
	Картофельное пюре	180	3,60	6,80	28,40	190,00	54-11г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,70	12,20	8,60	203,10	54-16м-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	40	4,28	1,80	17,40	109,60	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	35	2,98	1,16	14,88	90,65	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	ИТОГО за обед:	805	36,53	28,79	88,10	774,15	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,90	13,30	50,00	362,40	54-13к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,50	0,00	54,50	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	34	3,64	1,53	14,79	93,16	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	30	2,55	0,99	12,75	77,70	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	Пирожок с яблоком	75	4,70	0,70	40,50	188,30	Пром.
	Итого за завтрак:	604	25,60	21,02	124,74	803,66	
	Салат из белокочанной капусты	90	2,25	9,00	10,20	131,10	54-7з- 2020
	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	9,92	9,90	23,28	224,00	40
	Рис отварной	200	4,80	7,00	50,70	284,70	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,90	7,30	6,40	146,60	54-11р-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	50	5,35	2,25	21,75	137,00	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	42	3,57	1,39	17,85	108,78	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020
	ИТОГО за обед:	982	40,39	36,84	152,88	1125,38	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	160	13,50	20,60	3,40	252,90	54-1о-2020
	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	42	4,49	1,89	18,27	115,08	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	40	3,40	1,32	17,00	103,60	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		452	21,79	32,11	45,47	574,08	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,30	9,85	7,35	143,00	33
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,80	51,36	315,00	54-4г-2020
	Котлеты из курицы	100	19,30	4,80	12,50	171,07	54-5м-2020
	Соус молочный натуральный	30	1,05	2,61	2,94	39,30	54-5соус-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	45	4,82	2,03	19,58	123,30	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	45	3,83	1,49	19,13	116,55	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
ИТОГО за обед:		850	45,33	28,57	119,25	934,62	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	5,93	6,85	23,40	178,98	54-18к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	9,00	0,00	109,10	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	50	5,35	2,25	21,75	137,00	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Булочка "Дорожная"	100	6,78	13,96	42,14	321,00	Пром.
	Итого за завтрак:	640	28,98	43,86	98,49	911,78	
Обед	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	120	4,50	10,90	5,20	136,50	7
	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	250	25,50	19,80	25,70	382,70	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	60	6,42	2,70	26,10	164,40	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	58	4,93	1,91	24,65	150,22	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	ИТОГО за обед:	888	45,45	38,71	136,95	1101,62	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,30	10,20	37,90	269,00	121
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,50	0,00	54,50	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	45	4,82	2,03	19,58	123,30	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	40	3,40	1,32	17,00	103,60	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	Итого за завтрак:	750	18,93	18,045	114,175	712,4	
Обед	Рис отварной	200	4,80	7,00	50,70	284,70	54-6г-2020
	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,30	11,12	15,77	245,70	45
	Хлеб пшеничный пром. производства	55	5,89	2,48	23,93	150,70	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	48	4,08	1,58	20,40	124,32	Пром.
	Кисель "Фруктово-ягодный"	200	0,00	0,00	27,26	110,20	204
	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,50	Пром.
	ИТОГО за обед:	668	31,46	29,16	159,13	1076,12	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19к-2020
	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	40	4,28	1,80	17,40	109,60	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	35	2,98	1,16	14,88	90,65	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	ИТОГО за завтрак:	685	16,72	20,18	106,08	687,33	
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,80	5,40	17,40	161,25	54-5с- 2020
	Капуста тушеная с мясом	220	24,31	25,08	14,52	381,81	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	54	5,78	2,43	23,49	147,96	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	50	4,25	1,65	21,25	129,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн-2020
		ИТОГО за обед:	774	45,738	34,76	91,86	885,82

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	250	8,90	13,30	57,50	385,70	54-2к-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,30	6,50	19,80	165,80	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Печенье "Юбилейное" промышленного производства	68	5,15	12,63	45,56	316,20	Пром.
	Итого за завтрак:	578	24,15	35,93	133,96	958,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,40	54-11з-2020
	Рассольник " Ленинградский"	250	12,01	6,95	20,88	187,40	54-3с- 2020
	Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	54-11г-2020
	Котлеты рыбные (минтай)	100	14,90	11,40	12,90	215,00	56
	Соус молочный натуральный	30	1,05	2,61	2,94	39,30	54-5соус-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	31	3,32	1,40	13,49	84,94	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	30	2,55	0,99	12,75	77,70	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	ИТОГО за обед:	901	38,83	37,05	105,56	917,44	

Возрастная категория 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	140	22,30	16,40	32,70	363,00	145
	Чай черный байховый с сахаром	200	2,00	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	ИТОГО за завтрак:	540	24,9	16,4	72,1	523,8	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,90	4,90	17,95	155,15	54-12с-2020
	Макароны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,30	54-1г-2020
	Котлета "Здоровье"	100	15,00	12,30	7,00	200,00	67
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	25	2,13	0,83	10,63	64,75	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	ИТОГО за обед:	805	37,14	26,48	101,63	805,8	

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,40	15,80	46,10	367,70	54-9к-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	27	2,30	0,89	11,48	69,93	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Ватрушка с творогом пром. производства	75	3,20	7,70	34,00	211,20	Пром.
	ИТОГО за завтрак:	582	22,605	29,141	126,925	864,43	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	15,22	5,43	24,00	199,98	54-8с -2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	349,90	54-4г-2020
	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,30	11,12	15,77	245,70	45
	Хлеб пшеничный пром. производства	40	4,28	1,80	17,40	109,60	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	30	2,55	0,99	12,75	77,70	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	ИТОГО за обед:	835	46,55	28,04	133,32	1009,28	

Согласно СанПин при приготовлении блюд используется йодированная соль

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, НОВОСИБИРСК-2020	1
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, МОСКВА-2021	2
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТНИЯ, ПОЛЯКОВСКИЙ Ю.И., УФА - 2010	3
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ	4