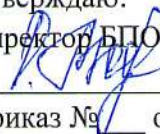


Утверждаю:
 Директор БПОУ «Усть-Заостровский СТ»
 О.В.Васильева
 Приказ № _____ от "30" августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ: 10-дневное меню для организации питания детей с ОВЗ на 2024-2025год

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
1 день						
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,57	3,84	12,45	93,88	74
Гуляш из говядины	50/75	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Каша рассыпчатая гречневая	200	9	6	48	271,4	323
Кисель с витамином С	200	0	0	25	97,6	349
Морковь по-корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		29,67	36,74	149,46	1057,08	
Полдник:						
Ужин:						
Жаркое по-домашнему	300	46,4	39,1	52,7	734,8	820
Филе сельди	100	13	3,1	0	333	пром.
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0	0	6,8	28,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		66,9	43,2	107,5	1326	
2 Ужин:						
Итого за день:		96,57	79,94	256,96	2383,08	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
2 день						
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Печень по-строгановски	50/50	8,04	8,79	3	135,05	672
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Компот из сухофруктов кураги с витамином С	200	0,3	0	37,7	143,5	426
Салат овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,3	25,8	150,29	907,23	
Полдник:						
Ужин:						
Тефтели с соусом	60/50	6,24	8,76	4,84	124,2	1077
Капуста тушенная	250	5,5	12,1	24,8	224,8	228
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		19,24	21,86	84,64	607	
2 Ужин:						
Итого за день:		45,54	47,66	234,93	1514,23	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
3 день						
Обед:						
Рассольни Питербургский со сметаной	250/10	3,3	9,2	25,3	191,4	747
Плов из говядины	250	25,71	32,96	50,71	509,15	638
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Икра кабачковая	50	1	7	7	97	пром.
Итого:		38,51	50,16	137,81	1062,75	
Полдник:						
Ужин:						
Рагу из овощей	250	40,4	47,7	50,1	779	735
Биточки из говядины с соусом	50/50	20,5	18,6	10	286,8	466
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		68,4	67,3	115,1	1323,8	
2 Ужин:						
Итого за день:		106,91	117,46	252,91	2386,55	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
4 день						
Обед:						
Суп картофельный с макаронами	250	3,4	2,2	29	143,2	1005
Птица жаренная	75	91,51	13,16	0,48	196,66	710
Бобовые отварные с маслом сливочным	200/10	2,08	6,42	1,76	75,36	56,57
Морковь по -корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром.
Нпиток лимонный с витамином С	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		107,49	34,98	112,52	902,47	
Полдник:						
Ужин:						
Рыба запеченная с соусом	75/50	27,9	13,3	5,2	250,5	641
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0	0	6,8	28,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		40,8	20,4	112,6	783,1	
2 Ужин:						
Итого за день:		148,29	55,38	225,12	1685,57	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
5 день						
Обед:						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,2	10,2	15,4	163	1164
Говядина тушенная с морковью и томатом	100	33	28,1	7	269,5	816
Каша рассыпчатая перловая	200	6,3	6,5	49,4	271,4	323
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0	0	11,8	47,8	428
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,6	6,85	39,5	41
Итого:		51,1	46,4	138,45	1021,2	
Полдник:						
Ужин:						
Котлета рыбная с соусом	75/50	26,7	14,8	2,8	249,5	450
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Чай с молоком с сахаром	150/50/15	0,8	0,6	13,8	62,8	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		40,6	31,8	110,9	876,9	
2 Ужин:						
Итого за день:		91,7	78,2	249,35	1898,1	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
6 день						
Завтрак:						
Обед:						
Суп картофельный с крупой	250	3,2	8,4	29,2	199,3	1004
Котлета из говядины с соусом	50/50	21,2	19,4	10	297,4	466
Макароны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Горошек зеленый конс.	50	2,21	0,18	6,29	34,5	пром.
Напиток апельсиновый с витамином С	200	7,5	1	48	230	601
Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48	230	пром.
Итого:		52,6	51,3	167,3	1306,7	
Полдник:						
Ужин :						
Печень жареная с соусом	50/50	27,9	13,3	5,2	250,5	671
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,8	138,38	318
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Итого:		12,4	4,2	95	416,28	
2 Ужин:						
Итого за день:		65	55,5	262,3	1722,98	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
7 день						
Обед:						
Солянка домашняя со сметаной	250/10	10,7	26,1	6,8	224,8	886
Рагу из цыпленка-бройлера	325	40,4	47,6	50,1	780,9	736
Филе сельди	100	12	11	0	140	пром.
Кисель с витамином «С»	200	0	0	25	97,6	349
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		70,6	85,7	129,9	1473,3	
Полдник:						
Ужин:						
Гуляш из говядины	50/70	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Салат овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		23,5	29,9	116,81	803,6	
2 Ужин:						
Итого за день:		94,1	115,6	246,71	2276,9	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
8 день						
Завтрак:						
Обед:						
Суп картофельный с консервами из бобовых	250	3,2	8,4	29,2	199,2	1003
Бефстроганов	50/50	8,04	8,79	3	135,05	21
Каша рассыпчатая пшенная	200	7	16,8	40	340,2	323
Компот из свежих груш с витамином С	200	0	0	12	49	426
Лобио по-абхазки	100	6	1,5	15	98	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		31,74	36,49	147,2	1051,45	
Полдник:						
Ужин:						
Голубцы с мясом и рисом	216/50	12,11	7,85	10,25	155,34	187
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Морковь по-корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		27,71	36,45	125,55	926,94	
2 Ужин:						
Итого за день:		59,45	72,94	272,75	1978,39	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
9 день						
Обед:						
Икра кабачковая	100	1	7	7	97	пром.
Суп рыбный	250	1,4	1,13	5,49	136,49	718
Азу	50/250	21,8	25,2	5,6	335,8	1
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		32,7	34,33	72,89	834,49	
Полдник:						
Ужин:						
Пельмени отварные с маслом	200/10	18,8	16,6	47,2	414,6	666
Свежий помидор	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с сахаром с молоком	150/50/15	0,8	0,6	13,8	62,8	1142
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		27,7	18,4	113,2	727,3	
2 Ужин:						
Итого за день:		60,4	52,73	186,09	1561,79	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
10 день						
Обед:						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,57	3,84	12,45	93,88	1006
Рыба под маринадом	75/50	24,2	15,8	20,6	310,6	146
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,5	0	19,28	78,25	601
Салат с овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,77	35,64	213,76	1259,08	
Полдник:						
Ужин:						
Запеканка картофельная с мясом с соусом	243/50	26,7	14,8	2,8	249,5	241
Огурец свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0	0	6,8	28,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		34,8	16	61,8	527,6	
2 Ужин:						
Итого за день:		61,57	51,64	275,56	1786,68	
Итого за 10 дней :		829,53	727,05	2462,68	19194,27	

Примечание: Подготовка сырья к производству производится в соответствии "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий (для ресторанов кафе, клубов, баров и столовых) 2007г. и 2024г. с соблюдением Санитарных правил 2.3.6 1079-01. Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательств "Харвест" Минск 2007г. авт.-сост. Л. Смирнова, "Айрис-пресс" Москва 2024г. авт.-сост. А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный.

Заведующий столовой

Сатьянова С.Н.