Обновить | Настройка

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ школа №93

А.Г.Родионов

Примерное специальное меню для детей-инвалидов и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников по ред. М.П.Могильного, 2007г.,

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественого питания разработан НИИОПом совместно с Управлением общественого питания Минторга СССР, специалистами и практическими работниками отрасли.

Министерство торговли СССР, 1982

МБУ "Школа №93"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Таблица	Ветчина порционно***	.025	5,7	5,3	0	70		1			330	178	16	
175/7	Каша молочная "Дружба"***	.200/10	14	24	11	316		1			131	158	37	1
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65					20	215	143	5
Промышле	Батон молочный	.036	2,4	0,4	13	63,6								
Промышле	Слойка с повидлом***	.100	4	16	43	240								
	Итого на завтрак	**571**	**26**	**46**	**83**	**754,6**								
	обед													
102/07	Суп карт/горох с курицей зелень***	0.250/25/3	7,1	5,4	23	169,8		3			13	13	8	
243/07	Сарделька отварная	.060	8,2	21	0,8	227		14	1		52	142	43	3
305/07	Гороховое пюре	.150	3,6	4,8	39	214					28	178	20	2
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65					20	215	143	5
Промышле	Хлеб ржано-пшеничный	0.050	3	1	17	90					17	79	23	2
Промышле	Бисквит Бегемотик***	032	1,8	5,7	14	289		18	1		34	27	26	1
	Итого на обед	**987**	**21**	**37**	**94**	**964,8**								
	Итого на день	**1558**	**47**	**83**	**177**	**1719,4**								

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
45/07	Салат из белокочанной капусты***	.050	1,4	5	9	88		36	1		54	32	17	1
721/1982	Котлета куриная***	.070	12	18	12	242					31	85	12	1
312/07	Картофельное пюре***	.100	2	4	16	102		27			46	99	34	1
349/07	Компот из кураги***	0.200	1	0	31	123		1	1		32	29	21	1
омышлен	Хлеб ржаной	.030	2,2	0,5	13	64,2					6	19	4	
338/07	фрукты (банан)	.100	1,5	0	24	100								
	Итого на завтрак	**600**	**20**	**28**	**103**	**719,2**								
	обед													
88/07	Щи из свежей капусты	.250/25/10/3	10	13	10	196		34	1		57	56	24	1
209/07	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		1	22		194	245	30	1
288/07	Курица отварная	75/5	18	17	1,4	229,5								
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65		4			9	10	6	1
ромышле	Хлеб ржано-пшеничный	0.050	3	1	17	90					17	79	23	2
409/07	Пирожки печеные с картофелем***	.075	5	2,7	32	170		5			18	68	14	1
	Итого на обед	**800**	**41**	**38**	**77**	**813,5**								
	Итого на день	**1300**	**61**	**66**	**180**	**1532,7**								

МБУ "Школа №93"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Габ.32/198	Огурец консер***	25			0,8	5		3			13	13	8	
243/07	Сосиска отварная***	.056	4,7	12	0,5	126,1					20	89	11	1
321/07	Капуста тушеная***	0.100	2	3	14	85,8		79	1		99	66	32	1
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/10	0,2		16	64,8		4			9	10	6	1
Промышле	Хлеб пшеничный	.030	2,5	0,4	13	63,5					6	19	4	
Промышле	Батончик Супер ***	40	1	6	30	180		4			9	9	4	
	Итого на завтрак	**461**	**10**	**21**	**74**	**525,2**								
	обед													
101/07	Суп картофельный с пшеном курицей	.250/25/3	9	9	21	200		19	1		40	134	39	2
260/07	Гуляш из говядины ***	.50/50	15	6,4	3,7	134		2			15	12	4	
312/07	Картофельное пюре	.150	3	5,1	19	133		27			46	99	34	1
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/10	0,2		16	64,8		4			9	10	6	1
Промышле	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					6	19	4	
Промышле	Пряники***	.050	2,5	41	36	190								
	Итого на обед	**808**	**33**	**62**	**107**	**785,4**								
	Итого на день	**1269**	**43**	**83**	**181**	**1310,6**								

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Габ.32/198	Кукуруза консервированная порц***	.030	1,8	0	9	47		3			7	22	7	
269/07	Котлета особая	.050	8	11	10	162		3			17	27	9	
302/07	Каша гречневая рассыпчатая***	.150	7,5	6	41	249,6					20	215	143	5
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/10	0,2		16	64,8		4			9	10	6	1
омышлен	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					6	19	4	
УКС	Сырная палочка***	.050	7	8	24	196					120	102	12	1
	Итого на завтрак	**510**	**27**	**25**	**113**	**783**								
	обед													
251/1982	Солянка по-домашнему со сметаной и	250/10/3	8	14	9	193		15			39	87	24	1
209/07	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		1	22		194	245	30	1
288/07	Курица отварная	75/5	18	17	1,4	229,5								
377/07	Чай с сахаром***	.200			15	60					5	8	4	1
омышлен	Хлеб ржаной	.030	2,2	0,5	13	64,2					17	79	23	2
омышлен	Конфета карамелька***	.008	0	0	7,4	28,6								
	Итого на обед	**786**	**33**	**36**	**46**	**638,3**								
	Итого на день	**1296**	**60**	**62**	**158**	**1421,3**								

МБУ "Школа №93"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Габ.32/198	Фасоль консервированная порц***	.030	1,8	0	9	47		3			7	22	7	
293/07	Куры жареные***	.075	17	18	1	267					28	178	20	2
309/07	Макароны отварные***	.150	5,4	4,8	29	179,4					20	215	143	5
929/1982	Компот из апельсинов***	.200	0,1	0	0	0		30			18	11	6	
омышлен	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					6	19	4	
омышлен	Печенье	0.015	1,1	2,6	10	81								
	Итого на завтрак	**500**	**28**	**26**	**61**	**638**								
	обед													
101/07	Суп картофельный с рисом курицей	.250/25/3	7	8	14	165		19	1		37	111	31	1
395/07	Вареники с картофелем***	.180/5	21	9,4	43	342					118	193	21	1
377/07	Чай с сахаром***	.200			15	60					5	8	4	1
омыщлен	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					6	19	4	
омышлен	Кекс	.050	3	7,9	33	200								
	Итого на обед	743	33	26	118	830,6								
	Итого на день	1243	62	52	179	1468,6								
	Итого на завтрак 5 дней		**112**	**146**	**434**	**3420**								
	Итого на обед 5 дней		**160**	**199**	**441**	**4032,6**								

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Таблица	Ветчина порц***	0.025	5,7	5,3	0	70					10	70	8	1
175/07	Каша молочная рисовая вязкая***	.220	14	24	11	316		1			129	159	36	1
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65		4			9	10	6	1
омышлен	Слойка с карамелькой****	.050			1	5								
омышлен	Батон молочный	.036	2,7	1	19	94,32								
	Итого на завтрак	**531**	**22**	**30**	**47**	**550,32**								
	обед													
аб.32/198	Кукуруза консервированная порц***	.030	1,8	0	9	47		3			7	22	7	
103/07	Суп картоф с макар изд с курицей,	250/25/3	3	3	21	124		19	1		32	68	27	1
243/07	Сарделька отварная	.060	8,2	21	0,8	227					42	191	24	2
305/07	Гороховое пюре	.150	3,6	4,8	39	214	1				69	162	62	5
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65		4			9	10	6	1
омышлен	Хлеб ржаной	.030	2,2	0,5	13	64,2					17	79	23	2
промышле	Бисквит Бегемотик***	032	1,8	5,7	14	289					17	55	10	1
	Итого на обед	**807**	**19**	**29**	**99**	**741,2**								
	Итого на день	**1338**	**41**	**60**	**146**	**1291,52**								

МБУ "Школа №93"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
392/07	Пельмени отварные с маслом***	.175/5	19	14	35	363					14	4	1	
377/07	Чай с сахаром***	.200			15	60					5	8	4	1
омышлен	Конфета карамелька***	.008	0	0	7,4	28,6								
	Итого на завтрак	**388**	**19**	**14**	**57**	**451,6**								
	обед													
99/07	Суп из овощей с говядиной зеленью и	.250/25/3/10	10	13	12	205		24	1		48	62	25	1
297/07	Фрикадельки куриные***	.50/5	7,2	13	4,8	161					32	189	22	2
304/07	Рис отварной***	.150	3,8	6,1	41	236					6	2		
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65		4			9	10	6	1
Промышле	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					17	79	23	2
омышлен	Кекс	.050	3	7,9	33	200								
	Итого на обед	**773**	**24**	**32**	**87**	**525,6**								
	Итого на день	**1161**	**43**	**46**	**144**	**977,2**								

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
67/07	Винегрет овощной***	.060	2	2	6	38		36	1		54	32	17	1
279/07	Тефтели из говядины п/т с рисом***	60/30	8	14	12	203		3			17	27	9	
309/07	Макароны отварные***	.150	5,4	4,8	29	179,4					17	48	9	1
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65		4			9	10	6	1
омышлен	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					6	19	4	
омышлен	Печенье орешек со сгущенкой ***	.050	4	9,5	27	218								
	Итого на завтрак	**530**	**22**	**30**	**102**	**767**								
	обед													
95/07	Рассольник ленинградский с	250/25/10/3	10	13	18	235		21	1		45	87	32	1
254/07	Печень говяжья по-строгановски***	.050/50	15	7,4	1,8	133		8	7		28	246	17	5
302/07	Каша гречневая рассыпчатая***	.150	7,5	6	41	249,6					20	215	143	5
377/07	Чай с лимоном с сахаром***	.200/7	0,2	0	16	65		4			9	10	6	1
омышлен	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					17	79	23	2
омышлен	Конфета шоколадная***	0.015	1	3	12	81								
	Итого на обед	**813**	**36**	**30**	**101**	**827,2**								
	Итого на день	**1343**	**58**	**60**	**203**	**1594,2**								

МБУ "Школа №93"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
209/07	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		1	22		194	245	30	1
288/07	Курица отварная	75/5	18	17	1,4	229,5								
377/07	Чай с сахаром***	.200			15	60					5	8	4	1
420/07	Сосиска запеченная в тесте***	52/50	10	11	28	243					30	127	18	2
	Итого на завтрак	**462**	**33**	**32**	**45**	**595,5**								
	обед													
251/1982	Солянка по-домашнему со сметаной и	250/5/1/	8	14	9	193		15			39	87	24	1
260/07	Гуляш из говядины***	.50/50	15	6,4	3,7	134		2			15	12	4	
302/07	Каша пшенная рассыпчатая***	.100	5	4	27	165					15	95	33	1
377/07	Чай с сахаром***	.200			15	60					5	8	4	1
омышлен	Хлеб ржаной	.030	2,2	0,5	13	64,2					17	79	23	2
омышлен	Конфета карамелька***	.008	0	0	7,4	28,6								
	Итого на обед	**694**	**26**	**21**	**48**	**479,8**								
	Итого на день	**1156**	**58**	**53**	**93**	**1075,3**								

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
74/07	Икра овощная ***	.050	0,9	2,3	5,1	43	76	3	460		20	18	7	
297/07	Фрикадельки куриные***	.50/5	7,2	13	5	161					32	189	22	2
302/07	Каша рассыпчатая перловая***	.150/5	5	5	36	202,5					27	164	20	1
388/07	Отвар из шиповника***	.200	0,7	0	35	143,8								
омышлен	Хлеб пшеничный	.030	2,4	0,4	13	63,6					6	19	4	
омышлен	Кекс	.050	3	7,9	33	200								
	Итого на завтрак	**540**	**19**	**28**	**127**	**813,9**								
	обед													
75/07	Маринад овощной***	0.100	2	7	14	125		8	7		45	56	34	1
82/07	Борщ св капустой картофелем	.250/25/10/3	10	13	13	207		23	1		73	63	27	1
230/07	Рыба минтай жареная	.075	12	12	2,3	159					12	6	1	
312/07	Картофельное пюре	.150	3	5,1	19	133		27			46	99	34	1
377/07	Чай с сахаром***	.200			15	60		4			9	10	6	1
омышлен	Хлеб ржаной	.030	2,2	0,5	13	64,2					17	79	23	2
УКС	Сырная палочка***	.050	7	8	24	196					120	102	12	1
	Итого на обед	**793**	**34**	**46**	**99**	**737,2**								
	Итого на день	**1433**	**53**	**74**	**226**	**1551,1**								
	Итого на завтрак 5 дней		**115**	**135**	**378**	**3178,32**								
	Итого на обед 5 дней		**138**	**158**	**434**	**3311**								
	Итого на завтрак 10 дней		**227**	**281**	**812**	**6598,32**								
	Итого на обед 10 дней		**298**	**356**	**875**	**7343,6**								

Составил _____

М.П.