

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 21

« » /И.А. Барт/
2024г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Евгения Олеговна

« 13 » _____ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями в возрасте
7-11 лет, 12 лет и старше
МБОУ СОШ №21**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			11,4	12,84	69,02	440,79	0,13			0,2	149,4		33,95	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			31,7	41,94	124,91	978,62		22	130	3,3	72,3	161	240,44	1
Итого за день			43,1	54,78	193,93	1419,41		18,52	130	3,5	6	433,9	17	11,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
213	Омлет с картофелем_	210	14,91	37,84	22,13	490	0,17	6,58	275,1		104,41	261,58		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			23,42	43,67	59,67	727,12			317,1		315,87		24,19	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
	Котлета "Ассорти" _	90	15,74	11,23	11,5	212,06					4		15	0,72
139	Капуста тушеная_в/у	150	10,68	10,68	29,16	189,18		0,8		0,03	2,88	5,55	2,28	0,09
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			37,11	25,23	129,69	853,94		16,91		0,14	118,41	126	62,46	2
Итого за день			60,53	68,9	189,36	1581,06		23,7	317,1	0,14	4	438,02	15	5,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
260	Гуляш свинина__	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
	Икра кабачковая_тк	20	0,55	1,44	2,91	26,76	0,03	1,4		0,63	8,2	7,4	3	0,15
377	Чай с лимоном__	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Батон__	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			18,54	35,73	64,3	654,37	0,27	5,15		0,67	38,45	161	17,97	1
Обед.														
95	Рассольник домашний со сметаной_в/у	200/10	1,69	4,11	36,35	185,77	0,08	10,61			32,11	53,17	22,68	0,87
	Запеканка пикантная куриная	90	11,72	17,62	2,16	214,49	0,02	0,56	84,44		62,25	98,93		
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	52,4	255,84	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,54
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			24,21	27,53	163,29	981,1			86,44	0,57	155,36		94,34	
Итого за день			42,75	63,26	227,59	1635,47		2	86,44	1,24	6	296,21	17	4,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
17,5	-Пудинг из творога__	150	21,9	15,75	31,35	355,5	0,11	0,45	89,79		182,91	240,09		
327	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,01	0,07	5,04		12,54	9,79	0,42	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Яблоко__	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
	Батон__	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			24,52	17,36	72,14	545,8			94,83	0,2	219,07		21,77	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
268,01	Котлета (свинина)_	90	10,62	27,45	10,89	333,9					6		15	0,72
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
71	Огурец свежий порционный__	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2		0,04	4,6	8,4	2,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			24,79	39,26	120,53	928,6				0,04	114,53	126	55,64	2
Итого за день			49,31	56,62	192,67	1474,4		20,75	94,83	0,24	6	347,14	15	6,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	7,77	12,24	35,11	282,69								
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
447	Кекс "Творожный"__	60	5,71	10,12	32,18	240,34								
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			16,76	24,01	96,53	667,03	0,1	1,35			135,86		26,91	
Обед.														
477	Суп-пюре из разных овощей_в/у	200	7,69	8,25	9,69	106,51	0,05	6,92		0,1	12,32	26,69	13,12	0,39
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,56
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			32,95	25,16	146,65	877,32			0,02	1,25	93,36		90,77	
Итого за день			49,71	49,17	243,18	1544,35			10,02	1,25		284,64		5,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Батон_	20	1,17	0,19	8,89	42		0,01						0,49
Итого за Завтрак			14,78	17,5	78,16	527,36		2,36	30		425,35		42,3	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	0,06	8,38			28,15	397,99	16,76	0,63
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
305,01	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	52,4	210	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			22,3	37,78	130,2	893,33		22		2,6	77,15	161	69,72	1
Итого за день			37,08	55,28	208,36	1420,69		22	160	2,6	6	707,54	17	4,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,84	2,64	289,65	0,14	0,29			98,87	216,62	15,44	2,57
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Батон_	50	2,93	0,48	22,23	105		0,03						1,23
Итого за Завтрак			20,07	28,97	53,99	553,4			30		291,57		56,09	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
274	Зразы рубленные из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			26,78	32,1	158,19	989,05		15,37	15,19	1,02	98,98		260,41	
Итого за день			46,85	61,07	212,18	1542,45		16,77	45,19	1,02		790,48		14,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	240	15,87	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
71	Огурец свежий порционный_	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			17,97	8,92	33,07	288,35		1		0,06	28	189	17,47	1,27
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
295,04	Паста болоньезе_в/у	240	20,35	30	46,57	525,25	0,01	4,4		0,08	6	25,62	17	0,35
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			31,82	38,14	145,94	981,02	0,49	16,47		0,25	91,09	193	60,96	1
Итого за день			49,79	47,06	179,01	1269,37	0,58	22,22		0,31	119,33	115,12	47	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
327	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,35	3,98	30,45	0,02	0,11	7,56		18,81	14,69	0,63	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Батон_	50	2,93	0,48	22,23	105		0,03						1,23
Итого за Завтрак			19,43	22,33	95,61	667,49					303,39		66,56	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	19,46	22,56	62,16	500,74	0,11	6,01	19,46		46,36	175,36		
54,6	Компот из вишни_	200	0,3	0,1	10,3	42,8		3			13	5	9	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			28,66	29,04	146,05	927,13		3		0,2	13	5	53,6	
Итого за день			48,09	51,37	241,66	1594,62		24,57	143,34	0,2	13	530,12	9	7,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4кл ОВЗ_субсидия

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
1	Манник	75	4,8	6	37,65	225	0,07	0,07	9,82	0,37	26,85	25,8	5,1	0,6
	Батон_	40	2,35	0,39	17,79	84		0,03						0,99
Итого за Завтрак			14,67	18,6	114,29	684				0,37	179,32		39,47	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
	Зразы рубленые с капустой_	100	11,53	9,89	11,06	184,32	0,11	41,01	0,03		43,97	116,68	24,4	1,2
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			25,26	18,31	149,1	864,62		80,02	0,03	0,21	120,53		106,32	
Итого за день			39,93	36,91	263,39	1548,62		81,59	26,44	0,58		375,22		7,48
Среднее за период			46,71	54,44	215,13	1503,04	0,93	5		1,11	316,87	112	144,13	1
Итого за период			467,14	544,42	2151,33	15030,44	9,27	50		11,08	3168,7	1122	441,34	11

Составил

Калькулятор3

М.П.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
	Батон	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			12,85	15,09	76,15	495,6	0,13			0,2	149,4		33,95	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
260	Гуляш свинина	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			37,27	44,99	152,52	1132,11		22	130	3,49	92,31	161	292,03	1
Итого за день			50,12	60,08	228,67	1627,71		20	130	3,69	6	500,2	17	13,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
213	Омлет с картофелем	260	18,46	46,85	27,4	606,67	0,21	8,15	340,6		129,27	323,86		
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Батон	50	2,93	0,48	22,23	105		0,03						1,23
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			28,14	52,87	73,83	885,79			382,6		345,81		31,49	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
139	Капуста тушеная в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74	0,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			42,23	29,28	146,25	971,74		20,37		0,18	127,8	140	68,59	2
Итого за день			70,37	82,15	220,08	1857,53		28,74	382,6	0,18	4	512,37	16	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Икра кабачковая_тк	40	1,11	2,88	5,83	53,52	0,07	2,8		1,27	16,4	14,8	6	0,31
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Батон	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			20,19	38,33	73,31	720,27	0,34	6,55		1,31	47,63	161	20,97	1
Обед.														
95	Рассольник домашний со сметаной_в/у	250/10	2,09	5,09	45	230	0,1	13,13			39,75	65,83	28,08	1,08
	Запеканка пикантная куриная	100	13,02	19,58	2,4	238,32	0,02	0,62	93,82		69,17	109,92		
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307,01	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,65
	Кукуруза консервированная	20	0,57	0,12	1,98	11,56	0,08			0,28	6,8	60,2	20,8	0,76
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			27,2	31,54	184,64	1111,89			95,82	0,89	177,56		125,79	
Итого за день			47,39	69,87	257,95	1832,16		2	95,82	2,2	6	409,47	17	6,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17,5	-Пудинг из творога	200	29,2	21	41,8	474	0,15	0,6	119,72		243,88	320,12		
327	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,01	0,07	5,04		12,54	9,79	0,42	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
	Батон	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			31,82	22,61	82,59	664,3			124,76	0,2	280,04		21,77	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
268,01	Котлета (свинина)	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			28,05	44,77	136,88	1056,39					124,7	140	58,68	2
Итого за день			59,87	67,38	219,47	1720,69		20,81	124,76	0,2	7	434,78	16	7,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	9,62	15,15	43,47	350								
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
447	Кекс "Творожный" _	60	5,71	10,12	32,18	240,34								
	Батон_	40	2,35	0,39	17,79	84		0,03						0,99
Итого за Завтрак			19,2	27,02	109,34	755,34	0,12	1,36			138,79		30,69	
Обед.														
477	Суп-пюре из разных овощей_в/у	250	9,62	10,32	12,12	133,13	0,06	8,64		0,13	15,39	33,37	16,4	0,49
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			38,83	29,67	171,19	1023,07			0,02	1,41	114,11		110,43	
Итого за день			58,03	56,69	280,53	1778,41			10,02	1,41		316,11		6,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			17,11	20,22	91,94	616,46	0,33				455,15		45,95	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
305,01	Рис припущенный с куркумой	180	4,44	5,64	62,88	252	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			25,1	39,9	153,88	1006,45		22		2,64	97,01	161	87,01	1
Итого за день			42,21	60,12	245,82	1622,91		13,93	160	2,64	6	818,05	17	5,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,12	3,52	386,2	0,18	0,38			131,82	288,82	20,58	3,42
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Батон	50	2,93	0,48	22,23	105		0,03						1,23
Итого за Завтрак			21,98	34,02	50,55	598,2				0,2	160,52		49,23	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
274	Зразы рубленные из свинины	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			32,41	37,49	196,84	1207,13		28,58	16,88	1,43	136,73		324,04	
Итого за день			54,39	71,51	247,39	1805,33		39,02	16,88	1,63		831,95		21,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	18,52	10,01	5,22	188,83		1			33	220	35	3
71	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,38
	Батон	40	2,35	0,39	17,79	84		0,03						0,99
Итого за Завтрак			21,21	10,45	38,27	336,33		1		0,06	33	220	21,12	1,52
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
295,04	Паста болоньезе_в/у	280	23,74	35	54,33	612,79	0,01	5,14		0,1	7	29,89	20	0,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			36,85	45,04	167,81	1133,86	0,56	16,81		0,31	87,29	225	68,35	1
Итого за день			58,06	55,49	206,08	1470,19	0,67	22,57		0,37	118,07	135,04	55	4

ацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11кл ОВЗ_субсидия

День: пятница

. Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.

