



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ – СОШ № 4

Е.В. Михаленко

Приказ от 29.08.2024 № 09-118

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов  
для учащихся с 11 лет и старше (5-11 классов)  
с ОВЗ и инвалидов**

					Химический состав											завтрак 1-5 день	завтрак 6-10 день	обед1-5 день	обед 6-10 день	
№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход блюда	Энергетическая	Б (г)	Ж (г)	У(г)	Са(г)	Mg(г)	А	В <sub>1</sub> (г)	С(г)	Е(г)	Р(г)	Fe(г)	671	694,32	983,1	977,9	
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																24,67%	25,53%	36,14%	35,95%	
Завтрак																25%< норма	25% норма	30-35% норма	30-35% норма	
																680ккал	680ккал			
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46	17,4	24,3	99,5	6/ж/у	завтрак
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25	22,5	23	95,75		норма
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65					
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5									34,712	33,808	128,96		обед
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23													
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23													
		Итого за завтрак:	865	703	13,4	20,8	115,5	255,7	45,5	119,2	0,13	2,1	0,9	231	1,36					
Обед																				
124	1	Суп картофельный с говяд. туш.	260	102,4	3,17	3,34	14,5	24	31	0	0,12	13	1,3	69	1,2					
330	2	Плов из мяса свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48					
28	3	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48					
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6													
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5													
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35													
		Итого за обед:	820	913,4	24,57	42,29	83,85	67,4	85,6	0	0,18	19,6	7	253,1	4,16					
		Итого за день:		1616,4	37,97	63,09	199,35	323,1	131,1	119,2	0,31	21,7	7,9	484,1	5,52					
ВТОРНИК 2 день																				
Завтрак																				
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06					
75	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,1	0	258	0,2					
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07					
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5													
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23													
82	6	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32					
		Итого за завтрак:	800	565	16	15,6	94,3	316,1	75,2	104,1	0,215	12,4	0,8	501	4,65					
Обед																				
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(20г)	270	269	9,1	6,4	43,7	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7					
202	2	Каша гречневая вязкая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2					
327	3	Гуляш из свинины	100	233	10,8	18,0	0,0	11,7	17,5	2188,3	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13					
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69					
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63					
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5													
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35													
		Итого за обед:	865	1173,1	38,85	37,55	166,35	187,02	262,32	2287,8	3,51	17,6	29,5	601	11,35					
		Итого за день:		1738,1	54,85	53,15	260,65	503,12	337,52	2391,9	3,725	30	30,3	1102	16					
СРЕДА 3 день																				
Завтрак																				
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3					
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25					
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87					
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23													
82	5	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32					
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5													
		Итого за завтрак:	815	756	21,7	37,8	81,1	244	64,5	363,5	0,285	12,9	1,5	365,1	7,44					
Обед																				
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	114	2,03	5,85	13,38	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5					
256	2	Макаронные изделия отварные	200	338,7	9,9	0,9	42,2	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44					
372/	3	Котлеты из птицы припущенные	100	183	15,4	9,6	8,9	39,6	18,9	58,4	0,07	0,88	0,56	98,3	1,4					
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02					
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63					

	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35											
		Итого за обед:	850	949,8	33,98	20,6	130,23	97,92	63,92	128,2	3,29	17,28	31,56	285,8	4,99			
		Итого за день:		1705,8	55,68	58,4	211,33	341,92	128,42	491,7	3,575	30,18	33,06	650,9	12,43			
ЧЕТВЕРГ 4 день																		
Завтрак																		
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом	200	428	27	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82			
457	2	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82			
	3	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
82	5	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32			
		Итого за завтрак:	780	694	30,1	22,2	92,9	300,4	70,9	76,9	0,245	17,4	1,14	408,5	5,96			
Обед																		
128	1	Суп гороховый с картофелем	250	228	15,03	11,25	16,78	66,5	43,7	42	0,28	1,01	0,3	150	3,22			
385	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03			
374/04	3	Рыба, тушеная с овощами	100	115	10,6	5,4	5,6	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38			
	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	88	1,4	5,1	8,9	31	18,2	0	0,02	4,7	3,6	34,9	1,12			
494	5	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69			
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35											
	8	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63			
		Итого за обед:	945	1061,1	39,28	33,3	153,93	190,52	147,02	128,7	3,42	16,21	32,4	450,1	6,07			
		Итого за день:		1755,1	69,38	55,5	246,83	490,92	217,92	205,6	3,665	33,61	33,54	858,6	12,03			
ПЯТНИЦА 5 день																		
Завтрак																		
233	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94			
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25			
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07			
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
82	6	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32			
		Итого за завтрак:	815	637	11,9	19,9	102,2	205,9	59,6	106,5	0,235	12	0,8	222,9	1,26			
Обед																		
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	84	1,93	5,15	7,38	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73			
377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16			
339	3	биточек из свинины	100	284	21,3	21,1	11,8	50	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75			
484	4	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02			
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63			
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35											
		Итого за обед:	850	818,1	34,08	38,5	97,13	165,02	85,42	66	3,37	21,71	31	351,9	5,29			
		Итого за день:		1455,1	45,98	58,4	199,33	370,92	145,02	172,5	3,605	33,71	31,8	574,8	6,55			
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день																		
Завтрак																		
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17			
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25			
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82			
	4	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63			
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
		Итого за завтрак:	700	685,1	11,95	21,1	112,3	160,12	38,62	102,6	3,08	10,2	27,6	183,6	1,87			
Обед																		
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	114	2,03	5,85	13,38	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5			
202	2	Каша гречневая вязкая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2			
327	3	Гуляш из свинины	100	233	10,8	18,0	0,0	11,7	17,5	2188,3	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13			
	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6											
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63			

	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35											
		Итого за обед:	850	1008,1	31,28	36,9	134,53	70,42	235,52	2244,3	3,46	16,4	31,2	520	10,46			
		Итого за день:		1693,2	43,23	58	246,83	230,54	274,14	2346,9	6,54	26,6	58,8	703,6	12,33			
ВТОРНИК 7 день																		
Завтрак																		
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06			
	2	масло сливочное порционное	20	132,4	0,02	14,5	0,32	2	0	118	0	0	0	4	0			
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87			
82	4	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32			
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
		Итого за завтрак:	800	626,4	10,92	24,9	89,62	242,9	72,4	170,1	0,205	12,3	0,8	254,6	5,25			
Обед																		
140	1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	180	7,2	6,3	23,6	203,3	25,4	48,4	0,1	1,1	0,3	171,6	0,6			
377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16			
339	3	котлета из свинины	100	284	21,3	21,1	11,8	50	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75			
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69			
	5	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63			
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35											
		Итого за обед:	845	938,1	39,95	39,75	118,45	324,42	92,62	92,4	3,41	15	29,3	428,8	4,83			
		Итого за день:		1564,5	50,87	64,65	208,07	567,32	165,02	262,5	3,615	27,3	30,1	683,4	10,08			
СРЕДА 8 день																		
Завтрак																		
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3			
75	2	сыр порционный	20	72	5,3	5,3	5,1	80	7	52	0,01	0,1	0	258	0,2			
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07			
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
82	5	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32			
	6	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63			
	7	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
		Итого за завтрак:	835	806,1	27,45	34,9	99	311,62	64,52	355,5	3,275	21,7	28,1	604	7,22			
Обед																		
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	84	1,93	5,15	7,38	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73			
256	2	Макаронные изделия отварные	200	338,7	9,9	0,9	42,2	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44			
366/408	3	куриное филе отварное с томатным соусом	125	234	18,4	16,8	2,4	32,9	34,3	106	0,031	2,03	0,2	133,8	1,51			
49/04	4	Салат из моркови	100	86	1,5	4	11	6	17	0	0,02	4,5	3,3	34,5	1,1			
484	5	Кисель Витошка	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02			
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	7	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35											
		Итого за обед:	940	931,7	36,13	28,2	105,83	121,3	95,7	173,8	0,191	14,54	7	342,7	5,8			
		Итого за день:		1737,8	63,58	63,1	204,83	432,92	160,22	529,3	3,466	36,24	35,1	946,7	13,02			
ЧЕТВЕРГ 9 день																		
Завтрак																		
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом	200	428	27	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82			
457	2	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82			
	3	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5											
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
82	5	фрукты свежие (яблоки )	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
		Итого за завтрак:	730	672	29,9	22	88	292,5	66,4	76,9	0,23	13,9	1,04	403	4,85			
Обед																		
104	1	щи из свежей капусты с сметаной (5г)	255	78	1,73	5,25	6	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77			
385	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03			
307	3	Биточки рыбные	100	142	13,3	2,7	16	66	28	17,3	0,14	0	1,3	178,7	1			

	4	Напиток Витошка	200	74	0,1	0	18,6												
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5												
	6	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35												
	7	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63				
		Итого за обед:	850	840,1	26,78	19,4	143,15	102,92	94,35	64,33	3,262	17,12	29,915	413,65	3,43				
		Итого за день:		1512,1	56,68	41,4	231,15	395,42	160,75	141,23	3,492	31,02	30,955	816,65	8,28				
ПЯТНИЦА 10 день																			
Завтрак																			
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17				
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25				
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65				
	4	сок фруктовый	200	92	0	0	23												
82	5	фрукты свежие (яблоки )	150	66	0,6	0,6	14,7	24	13,5	0	0,045	10,5	0,3	16,5	3,32				
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5												
		Итого за завтрак:	815	682	13,4	21,6	108,6	290,3	70,2	121,6	0,155	12,7	0,9	277,5	4,39				
Обед																			
116	1	Суп с макаронными изд , говяд. Туш	260	119,4	1,27	3,94	16,8	45,2	34	26,7	0,16	8,9	1,9	123	1,7				
202	2	Каша гречневая вязкая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2				
356/408	3	Печень говяжья по-строгановски 52/50	102	275	20,7	17,7	8,2	52,1	24,3	9178,5	0,33	12,5	3,9	376,7	7,67				
28	4	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48				
494	5	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69				
	6	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02		3	8,7	27	6	0,63				
	7	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5												
	8	хлеб ржаной	30	59	2,1	1,05	13,35												
		Итого за обед:	957	1171,5	42,22	41,59	156,15	167,62	273,52	9237,2	3,8	36,1	37,6	827,7	18,37				
		Итого за день:		1853,5	55,62	63,19	264,75	457,92	343,72	9358,8	3,955	48,8	38,5	1105,2	22,76				

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".  
\*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»









