

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 4
Е.В. Михаленко
Приказ от _____ № 4/3



**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	обед 1-5 день	обед 6-10 день
№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход блюда	Энергетическая	Б (г)	Ж (г)	У(г)	Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe	696,3	705,72	1031,606	1021,046
																25,60%	25,95%	37,93%	37,54%
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																25%< норма	25% норма	30-35% норма	30-35% норма
Завтрак																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	21,4	20,4	89,3	6/ж/у
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0	22,5	23	95,75	
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	111,3	22,3	19	0,03	1	0	91,1	0,65				
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6									34,815	34,602	136,83	6/ж/у
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23												
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23												
Итого за завтрак:			840	752,7	13,48	19,09	125,46	249,1	42,7	118,2	0,11	2,4	0,5	215,5	1,11				
Обед																			
124	1	Суп картофельный	250	121	2,8	3	20,5	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	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0				
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6												
	6	хлеб Чусовской	20	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:			835	1096,6	26,42	44,79	114,25	67,42	85,62	120	3,48	48,3	36,34	262,1	4,79				
Итого за день:				1849,3	39,9	63,88	239,71	316,52	128,32	238,2	3,59	50,7	36,84	477,6	5,9				
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 твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15				
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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6												
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21				
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23												
Итого за завтрак:			805	590,9	14,81	17,13	95,2	288,2	69	92,1	0,2	8,9	0,7	431,5	3,49				
Обед																			
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками(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	180	300	10,53	7,92	46,62	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2				
327	3	Гуляш из свинины	100	233	12,2	20,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71				
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	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6												
	6	хлеб Чусовской	20	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:			835	1173,6	39,15	38,61	162,27	184,62	258,82	1851,2	3,5	17,6	29,4	576	10,93				
Итого за день:				1764,5	53,96	55,74	257,47	472,82	327,82	1943,3	3,7	26,5	30,1	1007,5	14,42				
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				
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15				
460	3	Чай с молоком	200	87	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87				
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6												
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23												
82	6	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21				
Итого за завтрак:			805	730,9	24,21	33,63	77,1	288,5	62,5	343,5	0,26	9,5	1	536,1	6,23				
Обед																			
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	145,2	3,13	5,5	20,3	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5				
256	2	Макаронные изделия отварные	180	304,83	8,91	0,8	37,98	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 плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02			
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	6	хлеб Чусовской	20	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:	820	980,63	34,16	20,09	134,03	97,92	63,92	128,2	3,29	17,28	31,56	285,8	4,99			
		Итого за день:		1711,53	58,37	53,72	211,13	386,42	126,42	471,7	3,55	26,78	32,56	821,9	11,22			
ЧЕТВЕРГ 4 день																		
Завтрак																		
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82			
	2	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
75	3	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15			
457	4	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82			
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
82	6	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
		Итого за завтрак:	805	811,9	40,21	29,03	98,9	352,5	71,7	116,9	0,24	14	1,04	597	5			
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	180	262,8	4,5	6,48	46,62	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03			
374/04	3	Рыба, тушенная 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 яблоком	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 пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	7	хлеб Чусовской	20	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:	915	1065,4	38,85	32,52	149,85	190,52	147,02	128,7	3,42	16,21	32,4	450,1	6,07			
		Итого за день:		1877,3	79,06	61,55	248,75	543,02	218,72	245,6	3,66	30,21	33,44	1047,1	11,07			
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			
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0			
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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
		Итого за завтрак:	800	595,1	10,42	16,13	94,46	191,4	52,3	105,5	0,2	8,5	0,3	201,9	1,01			
Обед																		
95	1	Борщ с капустой и картофелем, смет	255	116,2	2,13	6,2	13,3	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73			
377	2	Пюре картофельное	180	122,4	3,78	7,2	10,98	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16			
339	3	биточек свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5	40	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75			
484	4	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02			
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	6	хлеб Чусовской	20	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:	820	841,8	31,83	37,99	102,63	155,02	85,42	66	3,37	21,71	31	351,9	5,29			
		Итого за день:		1436,9	42,25	54,12	197,09	346,42	137,72	171,5	3,57	30,21	31,3	553,8	6,3			
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			
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15			
457	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82			
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
	6	кондитерское изделие	35	125,1	2,25	2,9	22,9	0,02	0,02	0	3	8,7	27	6	0,63			
		Итого за завтрак:	680	652,6	14,42	16,89	107,3	212,52	41,12	82,6	3,07	10,3	27,2	360,1	1,77			
Обед																		
100	1	Рассольник ленинградский со смет	255	145,2	3,13	5,5	20,3	36,5	33,2	24	0,15	7,7	2,9	115,2	1,5			

82	6	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
		Итого за завтрак:	805	811,9	40,21	29,03	98,9	352,5	71,7	116,9	0,24	14	1,04	597	5			
Обед																		
104	1	щи из свежей капусты с сметаной (5г)	255	98,2	2,13	5,3	10,2	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77			
385	2	Рис отварной	180	262,8	4,5	6,48	46,62	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03			
307	3	Биточки рыбные с соусом	100	140	12,9	8	14	66	28	17,3	0,14	0	1,3	178,7	1			
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0			
	5	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	6	хлеб Чусовской	20	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:	820	868,6	26,25	23,97	141,67	102,92	94,35	184,33	3,562	37,12	32,255	416,65	3,43			
		Итого за день:		1680,5	66,46	53	240,57	455,42	166,05	301,23	3,802	51,12	33,295	1013,65	8,43			
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			
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0			
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	111,3	22,3	19	0,03	1	0	91,1	0,65			
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
	6	сок фруктовый	200	92	0	0	23											
		Итого за завтрак:	800	736,1	13,52	19,93	119,56	275,8	62,9	120,6	0,12	9,5	0,4	256,5	3,03			
Обед																		
116	1	Суп с макаронными изделиями, картофелем	250	120	3,9	3,55	41	45,2	34	26,7	0,16	8,9	1,9	123	1,7			
202	2	Каша гречневая вязкая	180	300	10,53	7,92	46,62	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	Хлеб пшен. обог. вит-мин.д Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6											
	7	хлеб Чусовской	20	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:	917	1172,6	43,75	40,26	176,27	167,62	273,52	9237,2	3,8	36,1	37,6	827,7	18,37			
		Итого за день:		1908,7	57,27	60,19	295,83	443,42	336,42	9357,8	3,92	45,6	38	1084,2	21,4			

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»