

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 4
Е. В. Михаленко
Приказ от 10.01.2014 № 01-3



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)
с ОВЗ и инвалидов**

№	Наименование	вес	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
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
	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								
	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:	675	785,8	15,73	21,99	125,36	249,12	42,72	118,2	3,11	11,1	27,5	221,5	1,74
Обед															
124	1	Суп картофельный	200	97	2,24	2,4	16,4	17,8	23,1	0	0,09	8,3	1	53	0,85
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 пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
		хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	750	947,5	23,61	41,29	87,25	61,2	77,7	120	0,45	34,9	9,04	240,1	3,81
		Итого за день:	1425	1733,3	39,34	63,28	212,61	310,32	120,42	238,2	3,56	46	36,54	461,6	5,55
ВТОРНИК															
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 картофельный с гренками (20г)	220	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
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 пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	720	970,2	34,22	33,19	128,85	157,4	232,7	1810,5	0,38	7,1	2,3	514,5	9,48
		Итого за день:	1270	1561,1	49,03	50,32	224,05	445,6	301,7	1902,6	0,58	16	3	946	12,97
СРЕДА															
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 сметаной	205	116,2	2,5	4,4	16,3	37	28,8	29,3	0,095	7,1	2	107,5	1,15
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	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 пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	705	775,7	29,77	15,92	108,55	98,4	59,5	133,5	0,235	7,98	3,66	272,1	4,01
		Итого за день:	1510	1506,6	53,98	49,55	185,65	386,9	122	477	0,495	17,48	4,66	808,2	10,24
ЧЕТВЕРГ															
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	200	202	13,53	10,45	13,58	58,5	38	39,4	0,24	1,1	0,3	142	2,9
385	2	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
298/420	3	Рыба, тушеная с овощами	125	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 морк.	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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	825	870,5	34,3	27,74	115,93	180,1	132,4	117,1	0,37	7,6	5,3	408,8	5,11
		Итого за день:	1630	1682,4	74,51	56,77	214,83	532,6	204,1	234	0,61	21,6	6,34	1005,8	10,11
ПЯТНИЦА															
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	3,22
Обед															
95	1	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	205	93	1,7	5	10,7	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
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 пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	705	673,1	28,57	32,72	75,35	142,2	76,4	56,55	0,322	10,32	3,52	312,65	4,21
		Итого за день:	1505	1268,2	38,99	48,85	169,81	333,6	128,7	162,05	0,522	18,82	3,82	514,55	7,43
ПОНЕДЕЛЬНИК															
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	38	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	632,6	14,42	16,89	107,3	212,52	41,12	82,6	3,07	10,3	27,2	360,1	1,77
<u>Обед</u>															
100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	116,2	2,5	4,4	16,3	37	28,8	29,3	0,095	7,1	2	107,5	1,15
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
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
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	705	841,7	27,92	32,32	103,05	66,3	209,1	1929,8	0,665	27,1	5,44	456,9	8,44
		Итого за день:	1220	1474,3	42,34	49,21	210,35	278,82	250,22	2012,4	3,735	37,4	32,64	817	10,21
ВТОРНИК															
<u>Завтрак</u>															
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	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
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								
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	621,1	11,02	17,63	91,56	234	67,9	111,1	0,19	8,8	0,7	247,1	4,14
<u>Обед</u>															
140	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	144	5,7	5,1	18,8	162,6	20,3	38,7	0,08	0,9	0,3	137,2	0,48
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
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
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 пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	700	748,1	33,17	32,92	88,55	261	79,3	72,8	0,35	4,9	2,3	362,7	3,82
		Итого за день:	1500	1369,2	44,19	50,55	180,11	495	147,2	183,9	0,54	13,7	3	609,8	7,96
СРЕДА															
<u>Завтрак</u>															
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
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								
	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	706,9	24,01	33,53	77	283,7	58,3	343,5	0,26	9,5	1	528,5	5,43
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	205	93	1,7	5	10,7	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	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 плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	830	889,5	33,47	27,72	107,45	121,2	94,9	174,25	0,183	13,05	6,52	335,15	5,61
		Итого за день:	1635	1596,4	57,48	61,25	184,45	404,9	153,2	517,75	0,443	22,55	7,52	863,65	11,04
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом(50)	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
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	38	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								
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	791,9	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 картофелем, сметаной	205	78,6	1,7	4,3	8,2	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77
385	2	Рис отварной	150	219,0	3,7	5,4	38,8	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02
307	3	Биточки рыбные с соусом	100	140	12,9	8,0	14,0	66,0	28,0	17,3	0,14	0,0	1,3	178,7	1,00
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	705	680,1	22,77	19,02	108,95	100,5	85,53	175,33	0,552	28,42	5,185	383,45	2,79
		Итого за день:	1510	1472	62,98	48,05	207,85	453	157,23	292,23	0,792	42,42	6,225	980,45	7,79
ПЯТНИЦА															
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	200	99,4	3,67	3,44	13,4	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
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
	4	Салат из свеклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	15	20	0	0,06	22,1	3,1	26	0,9
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, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	802	976,9	39,49	35,96	117,95	145,2	251,4	9230,7	0,75	41,5	9,2	776,7	16,27
		Итого за день:	1602	1713	53,01	55,89	237,51	421	314,3	9351,3	0,87	51	9,6	1033,2	19,3
завтрак с 1-5 день				579,2	24,6%	норма 20-25%									
обед с 1-5 день				847,4	36,1%	норма от 30-35%									
завтрак с 6-10 день				697,72	29,69%	норма 20-25%									
обед с 6-10 день				827,26	35,20%	норма от 30-35%									

20,856 23,492 98,534 фактически завтраки

19,25	19,75	83,75	б/ж/у	норма
30,729	29,88	104,188	фактически обеды	
23,1	23,7	100,5	б/ж/у	норма

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»
6. Кисель с витаминами "Витошка"

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX