

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
 Ю.В. Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ОВЗ с 12 до 18 лет

Период с 2 сентября по 30 сентября 2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	252,88	156,10	21,62	1,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
Итого за Завтрак 552			17,51	23,78	86,79	635,60	0,29	9,27	72,94	281,73	202,14	39,76	4,88
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31	30,82	61,35	24,47	0,91
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 800			24,80	18,34	130,05	804,81	0,59	10,45	26,34	72,52	341,63	190,22	8,09
Итого за день			42,31	42,12	216,84	1440,41	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	100,00	60,00	5,50	0,07
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		570	15,44	15,37	87,83	552,39	0,80	10,37	23,87	270,45	338,44	93,26	5,11
Обед													
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
501	онищенко Говядина тушеная с картофелем	180/40	13,20	14,50	21,01	267,60							
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед		810	27,39	28,01	101,88	771,40	0,45	22,73	0,00	79,49	83,52	69,45	5,55
Итого за день			42,83	43,38	189,71	1323,79	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
54-3Р	Биточки рыбные с томатным соусом	80/40	14,20	2,60	8,60	114,20	0,06	0,16	4,80	28,00	167,00	38,00	0,56
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
Итого за Завтрак 552			29,30	9,85	103,48	616,56	0,49	3,20	4,98	56,60	402,14	183,26	6,31
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед 805			27,73	20,10	109,27	724,39	0,26	19,88	243,63	81,83	177,74	61,76	4,44
Итого за день			57,03	29,95	212,75	1340,95	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
181	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	162,56	251,51	36,51	0,97
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
337,00	Яйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		560	18,19	19,73	89,57	605,28	0,72	1,27	163,10	200,71	371,65	52,25	3,46
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
118	Рагу овощное с мясом птицы	180/40	24,49	26,74	62,71	476,25	0,21	32,88	789,81	58,35	261,30	42,42	2,74
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед		800	46,13	42,88	134,43	989,49	0,54	44,19	823,50	136,00	530,45	115,89	8,74
Итого за день			64,32	62,61	224,00	1594,77	1,26	45,46	986,60	336,71	902,10	168,14	12,20

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	110	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 557			19,76	17,56	81,69	561,19	0,36	25,96	68,11	101,92	208,81	64,98	3,72
Обед													
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	16,46	46,40	17,66	0,71
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60	7,20	99,70	32,40	0,66
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед 800			22,52	16,98	114,11	690,03	0,31	15,02	245,23	74,71	364,74	117,11	4,33
Итого за день			42,28	34,54	195,80	1251,22	0,67	40,98	313,34	176,63	573,55	182,09	8,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 550			25,69	23,41	95,35	691,38	0,36	1,90	105,67	212,97	295,48	46,07	4,90
Обед													
287	Онищенко Шци "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 800			34,05	28,62	122,69	854,14	0,57	1,90	6,03	49,65	417,99	181,08	9,05
Итого за день			59,74	52,03	218,04	1545,52	0,93	3,80	111,70	262,62	713,47	227,15	13,95

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-30.09.2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64		34,50	25,38	13,78	0,46
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52
401,00	Азу с картофелем	180/40	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04		43,52		52,35	4,38
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 815			29,52	40,50	88,78	857,58	0,29	60,90	212,00	141,41	156,66	119,95	8,62
Итого за день			42,20	63,50	181,18	1485,08	1,09	71,20	212,12	300,88	406,74	192,21	13,50

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	80	0,88	0,13	3,04	25,88	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	180/40	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 557			20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 835			25,14	18,94	112,60	720,39	0,64	31,05	820,58	131,66	412,36	126,13	6,35
Итого за день			46,08	39,22	205,96	1363,27	0,94	50,74	820,73	170,56	680,87	197,14	10,62

День: четверг

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 570			15,84	19,21	80,28	555,50	0,52	1,49	83,87	246,21	213,26	35,00	1,83
Обед													
1,00	Салат из моркови	80	1,60	9,60	6,60	106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50
66,09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11,80	11,30	16,63	175,50	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180/40	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 810			38,74	41,32	95,31	854,80	0,52	32,55	62,55	102,84	367,42	116,78	5,75
Итого за день			54,58	60,53	175,59	1410,30	1,04	34,04	146,42	349,05	580,68	151,78	7,58

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,2	15,25	0,01	43,86	109,42	40,3	2,00
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (для детского)	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед 800			27,84	22,40	117,52	797,18	0,49	17,04	74,18	112,93	343,30	94,07	6,94
Итого за день			67,08	33,67	210,16	1427,54	1,14	34,80	98,82	338,89	654,15	147,83	10,45
Итого за период			518,45	461,53	2030,03	14182,85	9,45	424,12	3517,75	2688,25	6385,56	1899,33	103,06
Итого за период			51,85	46,15	203,00	1418,29	0,94	42,41	351,78	268,83	638,56	189,93	10,31

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Разработано технолог ООО МШКОП _____ Лебедькова Е.М