



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

И.А. Варежская

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

Период с 7 октября по 31 декабря 2024г

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ 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													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
17	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
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 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			22,09	17,01	100,54	662,70	0,30	0,21	58,50	190,17	197,68	33,89	3,53
Обед													
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2,04	5,24	10,50	97,96	0,07	19,93	207,47	33,06	50,39	20,59	0,73
506,00	Паприкаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18
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 для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 800			22,33	44,81	127,48	872,87	0,46	54,02	347,00	161,13	436,20	201,23	9,35
Итого за день			44,42	61,82	228,02	1535,57	0,76	54,23	405,50	351,30	633,88	235,12	12,88

День: вторник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	125,24	152,66	36,32	0,78
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
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 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			10,18	22,24	83,10	573,50	0,59	10,32	0,12	153,69	198,70	54,06	4,12
Обед													
35	Свекольник со сметаной	300/5	2,77	6,20	19,50	145,56	0,08	20,54	254,40	54,16	82,6	36,80	1,82
394,00	Жаркое по-домашнему	200/40	15,63	18,96	28,67	348,40	0,24	36,04	16,7	32,46	227,72	56,17	3,46
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 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 825			26,04	26,29	108,30	770,56	0,62	56,68	271,06	111,47	396,52	119,77	8,34
Итого за день			36,22	48,53	191,40	1344,06	1,21	67,00	271,18	265,16	595,22	173,83	12,46

День: среда

Сезон: 7.10-31.12.2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ с 12 до 18 лет

№ рец.	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													
3	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	80	0,88	0,13	3,04	8,40	0,03	8,00	0,00	18,40	67,20	11,20	0,48
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
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 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 557			23,78	26,53	91,72	688,17	0,33	16,00	303,97	61,47	325,92	71,36	3,69
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 для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,04	0,01		77,00	22,75	4,90	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,20	0,14			10,15	45,50	14,70	1,05
Итого за Обед 825			24,21	18,80	106,97	692,94	0,53	31,06	820,58	199,21	402,61	123,33	5,22
Итого за день			47,99	45,33	198,69	1381,11	0,86	47,06	1124,55	260,68	728,53	194,69	8,91

День: четверг

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ 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													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	250/10	9,76	9,76	48,57	311,40	0,01	0,13	0,06	187,50	101,25	9,37	0,20
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
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 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		560	23,97	20,82	89,01	618,68	0,49	0,39	105,14	322,55	272,99	29,27	2,62
Обед													
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
66,1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	11,80	11,30	16,63	219,40	0,09	13,20	161,80	13,20	50,84	19,42	0,81
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	180/40	17,46	16,52	8,72	268,80	0,08	29,22	55,68	85,72	165,86	37,29	1,99
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 для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		830	35,44	29,08	84,01	757,90	0,24	51,54	217,48	193,27	293,34	86,01	6,55
Итого за день			59,41	49,90	173,02	1376,58	0,73	51,93	322,62	515,82	566,33	115,28	9,17

День: пятница

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ 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													
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 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													
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	250	1,68	2,03	14,76	80,57	0,08	23,90		35,87		14,23	0,87
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 для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,04	0,01		77,00	22,75	4,90	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	35	2,66	0,31	16,95	81,20	0,14			10,15	45,50	14,70	1,05
Итого за Обед		800	25,24	19,98	122,10	761,30	0,45	25,70	74,17	175,99	241,23	64,65	5,47
Итого за день			64,48	31,25	214,74	1391,66	1,10	43,46	98,81	401,95	552,08	118,41	8,98

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 2024г
льготная группа ОВЗ 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													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	2,4	3		0,02
334,00	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,59	12,08	44,51	330,06	0,13	0,10	64,95	154,01	139,10	17,81	1,14
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03
118,00	Яблоко	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,04	0,01		88,00	26,00	5,60	0,13
Итого за Завтрак 500			15,67	20,50	95,40	626,96	0,20	10,11	109,95	260,71	179,10	32,41	3,52
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
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,05	0,30		26,60	121,66	17,48	0,46
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 для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 800			27,29	25,16	125,37	835,15	0,46	10,77	26,34	154,61	457,22	201,90	7,81
Итого за день			42,96	45,66	220,77	1462,11	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 2

льготная группа ОВЗ 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													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
417,00	Каша молочная рисовая жидкая	200/10	5,68	7,95	34,05	229,00	0,04	0,88	0,04	95,79	102,15	21,73	0,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
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
19,00	Батон нарезной 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			12,76	12,56	83,91	498,50	0,51	10,05	0,05	223,04	206,29	44,93	3,70
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66
264,00	Говядина тушеная в сметане	100	15,26	22,10	1,90	264,00	0,03	0,35	39,50	338,40	189,36	25,20	2,51
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 для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 815			38,44	41,77	89,49	893,59	0,30	31,47	258,96	495,25	414,87	102,81	6,33
Итого за день			51,20	54,33	173,40	1392,09	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда

Сезон: 7.10-31.12.2024г

Неделя: 2

льготная группа ОВЗ 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
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	171,40	0,07	28,69	66,70	23,15	143,20	23,31	2,21
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
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак		552	30,34	20,45	96,96	698,83	0,53	31,80	90,68	153,75	444,84	175,47	8,28
Обед													
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	300	18,00	10,50	19,50	243,00	0,12	4,47	38,64	30,81	201,26	35,34	3,21
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	200/40	27,21	29,71	69,67	528,05	0,23	36,53	877,56	64,83	290,33	47,13	3,04
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 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		820	52,85	41,34	149,30	1047,65	0,65	41,10	916,20	120,49	577,83	109,27	9,31
Итого за день			83,19	61,79	246,26	1746,48	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 7.10-31.12.2024г

Неделя: 2

льготная группа ОБЗ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	7,40	13,94	31,96	284,00	0,22	1,20	0,06	141,33	227,80	68,76	1,66
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 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		560	14,65	18,69	81,22	550,50	0,66	1,30	60,07	154,18	262,04	78,36	3,00
Обед													
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/20	11,54	6,12	46,20	290,40	0,31	6,70		46,78		57,90	3,34
258,00	Мясо духовое	200/40	21,73	24,22	20,42	303,80	0,04	0,80	0,00	42,81	284,57	56,13	4,80
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		800	36,51	30,75	100,99	744,00	0,51	7,60	0,00	106,44	344,81	135,23	10,20
Итого за день			51,16	49,44	182,21	1294,50	1,17	8,90	60,07	260,62	606,85	213,59	13,20

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 2024г
льготная группа ОБЗ 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05
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			18,71	16,94	81,19	548,95	0,42	20,05	125,22	95,92	243,80	61,78	3,77
Обед													
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	250/5	3,00	5,37	12,62	94,25	0,05	20,46	0,03	42,80	55,50	22,20	1,25
219	Рыба, тушеная 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 для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,04	0,01		77,00	22,75	4,90	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,20	0,14			10,15	45,50	14,70	1,05
Итого за Обед 800			24,88	19,30	120,48	728,89	0,36	23,99	39,21	172,10	381,19	118,25	4,53
Итого за день			43,59	36,24	201,67	1277,84	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			425,88	410,94	1712,33	14202,00	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71
Итого за период			42,59	41,09	171,23	1420,20	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67

*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.