

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 62

" 06 " января 2025г.

Утверждено:  
 Организатор питания Ю.Г. Комарова А.А.

" 06 " января 2025г.

**Примерное 2-х недельное меню  
 для организации горячего питания учащихся  
 осенне-зимний период 2024-2025г.  
 ОВЗ 1-4 класс**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,07	3,45	0,00	45,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	160	4,40	8,24	26,32	196,00	М 2011г №175
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>13,07</b>	<b>15,50</b>	<b>66,77</b>	<b>462,00</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,48	5,28	16,33	135,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>755</b>	<b>29,97</b>	<b>25,72</b>	<b>91,90</b>	<b>724,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,04</b>	<b>41,22</b>	<b>158,67</b>	<b>1186,00</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,40	16,19	2,89	215,31	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>535</b>	<b>18,47</b>	<b>16,95</b>	<b>39,74</b>	<b>391,31</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46,00	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	3,26	6,65	17,88	145,00	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	220	22,12	21,90	13,20	339,00	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>755</b>	<b>28,52</b>	<b>31,48</b>	<b>75,53</b>	<b>685,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,99</b>	<b>48,43</b>	<b>115,27</b>	<b>1076,31</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	90	11,28	4,56	3,52	100,80	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>525</b>	<b>18,80</b>	<b>15,09</b>	<b>67,17</b>	<b>495,80</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,00	С 2004г №110
Обед	Рыба, тушенная с овощами	90	10,90	5,90	5,02	118,00	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	150	3,20	4,17	24,08	146,00	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>750</b>	<b>18,81</b>	<b>15,65</b>	<b>86,05</b>	<b>562,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,61</b>	<b>30,74</b>	<b>153,22</b>	<b>1058,60</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	М 2011г №379
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>505</b>	<b>14,84</b>	<b>22,35</b>	<b>71,04</b>	<b>547,44</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	35,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	250	2,61	5,32	14,30	116,00	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	90	13,40	12,60	5,30	189,00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>24,99</b>	<b>26,31</b>	<b>96,51</b>	<b>737,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,83</b>	<b>48,66</b>	<b>167,55</b>	<b>1284,84</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Завтрак	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р

Завтрак	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>17,05</b>	<b>7,30</b>	<b>52,16</b>	<b>349,86</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,09	4,50	16,80	122,00	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>18,96</b>	<b>20,38</b>	<b>106,02</b>	<b>688,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,01</b>	<b>27,68</b>	<b>158,18</b>	<b>1038,16</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,07	3,45	0,00	45,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	6,23	7,65	28,20	206,25	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>505</b>	<b>16,03</b>	<b>15,03</b>	<b>75,94</b>	<b>507,65</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,50	104,00	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>750</b>	<b>28,01</b>	<b>26,91</b>	<b>97,08</b>	<b>745,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,04</b>	<b>41,94</b>	<b>173,02</b>	<b>1252,65</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>525</b>	<b>17,74</b>	<b>14,65</b>	<b>69,06</b>	<b>503,00</b>	
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	13,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,00	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>750</b>	<b>19,58</b>	<b>12,45</b>	<b>84,06</b>	<b>514,86</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,32</b>	<b>27,10</b>	<b>153,12</b>	<b>1017,86</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>505</b>	<b>14,84</b>	<b>22,35</b>	<b>71,04</b>	<b>547,44</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,72	4,50	1,61	52,50	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,26	6,50	20,63	152,50	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	90	18,08	13,60	0,00	195,00	М 2011г №288
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>750</b>	<b>29,20</b>	<b>29,31</b>	<b>98,32</b>	<b>781,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,04</b>	<b>51,66</b>	<b>169,36</b>	<b>1329,24</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Завтрак	Гуляш	90	13,40	12,60	5,30	189,00	М 2011г №291
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,08	89,00	М 2011г №378
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>24,78</b>	<b>19,59</b>	<b>74,00</b>	<b>568,80</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,40	9,30	84,00	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	220	14,93	20,48	20,81	328,00	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>750</b>	<b>20,85</b>	<b>25,45</b>	<b>83,04</b>	<b>648,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,63</b>	<b>45,04</b>	<b>157,04</b>	<b>1216,80</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	75,00	М 2011г №14
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,58	207,75	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>13,72</b>	<b>15,98</b>	<b>72,50</b>	<b>494,95</b>	

Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,28	16,33	135,00	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	90	15,30	3,40	10,70	134,00	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	150	2,79	6,41	14,60	134,00	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,35</b>	<b>18,06</b>	<b>86,46</b>	<b>606,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>40,07</b>	<b>34,04</b>	<b>158,96</b>	<b>1101,25</b>	
<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>			<b>414,58</b>	<b>396,51</b>	<b>1564,39</b>	<b>11561,71</b>	

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сбоник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.