



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 62

" 04 " сентября 2024г.



Организатор питания ИП Комарова А.А.

2024г.

**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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,60	0,00	60,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,50	10,30	32,90	245,00	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
Итого за прием пищи		545	15,19	18,71	73,35	526,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	160	15,88	14,51	27,30	304,00	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
Итого за прием пищи		615	22,62	19,16	77,26	576,00	
Итого за день			37,81	37,86	150,61	1102,00	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Омлет запеченный с картофелем	170	16,46	18,51	3,31	246,07	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	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
Итого за прием пищи		580	22,43	19,47	52,31	481,07	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,80	3,07	30,67	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	2,09	4,26	11,44	92,80	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	160	16,09	15,93	9,60	246,55	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
Итого за прием пищи		625	21,05	22,21	63,96	525,01	
Итого за день			43,48	41,68	116,26	1006,08	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,00	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
Итого за прием пищи		560	23,52	16,43	80,20	580,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00	С 2004г №110
Обед	Рыба, тушенная с овощами	60	7,27	3,93	3,35	78,67	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	120	2,56	3,34	19,26	116,80	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		635	13,75	11,77	74,38	460,47	
Итого за день			37,27	28,20	154,58	1040,47	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	160	16,50	9,80	26,30	265,00	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	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
Итого за прием пищи		565	27,00	19,81	81,00	638,83	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	35,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	200	2,09	4,26	11,44	92,80	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	60	8,93	8,40	3,53	126,00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,92	26,24	164,00	М 2011г №203
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
Итого за прием пищи		635	17,80	19,94	78,03	574,80	
Итого за день			44,80	39,75	159,03	1213,63	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица

Завтрак	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	143,00	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,01	82,60	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		560	19,58	8,02	65,32	438,43	
Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	190	1,59	3,42	12,77	92,72	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	60	5,26	5,63	5,53	101,40	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	120	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
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
Итого за прием пищи		625	13,81	15,42	91,01	556,02	
Итого за день			33,39	23,44	156,33	994,45	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,60	0,00	60,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	8,30	10,20	37,60	275,00	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	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
Итого за прием пищи		570	19,89	18,81	90,20	615,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,06	8,40	83,20	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	160	15,88	14,51	27,30	304,00	С 2004г №443
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
Итого за прием пищи		615	19,77	20,00	72,59	551,20	
Итого за день			39,66	38,81	162,79	1166,20	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	100	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	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		560	19,64	14,85	81,21	562,00	
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	13,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	60	7,60	1,39	4,59	60,67	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	120	2,56	4,16	15,84	114,40	М 2011г №312

Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,93	86,40	С 2004г №639
Итого за прием пищи		615	14,51	9,96	71,10	421,47	
Итого за день			34,15	24,81	152,31	983,47	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	160	8,42	13,70	39,30	313,00	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	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
Итого за прием пищи		540	17,27	23,41	85,65	626,00	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	35,00	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,45	4,16	13,20	97,60	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	70	14,06	10,58	0,00	151,67	М 2011г №288
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
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
Итого за прием пищи		645	22,61	21,54	80,34	611,67	
Итого за день			39,88	44,95	165,99	1237,67	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Завтрак	Печень говяжья по-строгановски	90	13,40	12,60	5,30	189,00	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,08	89,00	М 2011г №378
Итого за прием пищи		575	28,25	20,11	93,21	683,83	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,52	7,44	67,20	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	160	10,86	14,89	15,13	238,55	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		615	14,54	18,78	63,35	482,75	
Итого за день			42,79	38,89	156,56	1166,58	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	75,00	М 2011г №14
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,10	277,00	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица

Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		540	16,61	21,12	81,08	584,80	
Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	60	10,20	2,27	7,13	89,33	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	140	2,60	5,98	13,63	125,07	М 2011г №143
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
Итого за обед		655	19,59	15,40	76,22	513,90	
Итого за день		1195	36,20	36,51	157,30	1098,70	
Итого за 10 ДНЕЙ			389,44	354,90	1531,78	11009,24	

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. Сборник 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.