

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 62

Юлия Владимировна
" 02 " сентября 2024г.



Утверждаю:
Организатор питания ИП Комарова А.А.

" 02 " сентября 2024г.



**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2024-2025г.
ОВЗ 5-11**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
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
Итого за прием пищи		500	13,07	15,50	66,77	462,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	70	0,70	0,14	2,66	16,33	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	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,67	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		840	35,27	26,54	121,13	907,00	
Итого за день			48,34	42,04	187,90	1369,00	
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	140	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
Итого за прием пищи		525	18,47	16,95	39,74	391,31	

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	2,61	5,32	14,30	116,00	С 2004г №134
Обед	Капуста тушеная с мясом	220	22,10	21,90	13,20	339,00	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		810	31,73	30,71	94,12	788,00	
Итого за день			50,20	47,66	133,86	1179,31	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	80	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
Итого за прием пищи		515	18,80	15,09	67,17	495,80	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	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	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	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		825	22,28	16,17	105,26	677,83	
Итого за день			41,08	31,26	172,43	1173,63	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	140	14,44	8,58	23,01	231,88	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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		500	21,77	18,12	59,64	497,68	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	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	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
Итого за прием пищи		800	26,23	29,39	102,44	796,00	
Итого за день			48,00	47,51	162,08	1293,68	

Неделя 1							
День 5							
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	140	2,80	4,55	17,33	125,13	М 2011г №312
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
Итого за прием пищи		485	16,47	6,93	48,50	329,13	
Обед	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	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	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		800	20,92	24,02	121,01	791,00	
Итого за день			37,39	30,95	169,51	1120,13	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,05	2,30	0,00	30,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	7,47	9,18	33,84	247,50	С 2022г 54-6-к
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		515	15,12	15,29	74,29	498,50	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	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	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		805	29,96	27,27	106,57	812,83	
Итого за день			45,08	42,56	180,86	1311,33	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,85	0,06	1,95	11,50	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	140	4,95	4,57	30,61	191,33	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
Итого за прием пищи		495	16,54	14,26	64,92	477,83	
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	26,00	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	3,20	5,20	19,80	143,00	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		800	21,75	12,98	97,62	584,00	
Итого за день			38,29	27,24	162,54	1061,83	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	140	7,37	11,99	34,39	273,88	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
Итого за прием пищи		495	14,32	21,49	68,59	527,88	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,20	16,50	122,00	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	90	18,08	13,60	0,00	195,00	М 2011г №288
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,46	1,75	22,00	М 2011г №330
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		855	32,58	31,43	114,54	898,83	
Итого за день			46,90	52,92	183,13	1426,71	
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	80	11,91	11,20	4,71	168,00	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,08	89,00	М 2011г №378
Итого за прием пищи		515	23,21	18,21	72,12	543,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	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	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	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		805	22,80	25,81	92,53	715,83	
Итого за день			46,01	44,02	164,65	1258,83	

Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	75,00	М 2011г №14
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	8,42	7,26	30,48	221,60	С 2022г 54-3г
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	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		495	14,12	19,26	71,03	517,60	
Обед	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	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	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за обед		825	29,58	21,22	107,08	750,83	
Итого за день		1320	43,70	40,48	178,11	1268,43	
Итого за 10ДНЕЙ			444,98	406,62	1695,07	12462,88	

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.