

СОГЛАСОВАНО:

И.С. Начальник ИОИ отдел
Управления Роспотребнадзора
по СК-р. Шпаковскому району
г. Шпаковское (В.В. Бвчсва)
556260, г. Шпаковский, Ул. Почтовая, д. 40

« 29 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14
им. В.И. Сяйдневой»

(наименование учреждения)

Директор _____ (И.Ю. Табат)

« 29 » августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(наименование учреждения)

_____ (подпись)

«Средняя общеобразовательная школа № 14 им. В.И. Сяйдневой» ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
« 29 » августа 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)			Стоимость блюда (руб.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
Первая неделя																				
	1 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
3/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,79			
2005	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,19			
9/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67			
5/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14			
	Итого за завтрак		18,8	26,4	132,6	860,0	596,3	580,1	110,6	459,2	5,2	148,4	0,0	0,1	2,5	3,5	57,79			
	ОБЕД																			
2/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35			
3/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91	1133,00	624,27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	47,57			
2/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00			
7/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36			
	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,52			
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	3,61			
3/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43			
	Итого за обед		29,14	25,07	124,97	863,94	2607,28	187,21	188,82	547,66	9,43	358,50	0,17	0,19	6,28	92,38	103,85			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,9	51,5	257,6	1723,9	3203,6	767,3	299,4	1006,8	14,6	507,0	0,2	0,3	8,8	95,8	161,64			
	2 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			
2/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	40,43			
2/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	10,05			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17			
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	55,6	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00			
2/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65			
	Итого за завтрак		26,52	20,50	74,77	601,53	1360,73	174,04	93,10	278,47	8,80	104,00	0,09	0,24	6,12	99,36	73,41			
	ОБЕД																			
2/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90			
2/2005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,83	231,63	306,65	16,87	21,31	158,86	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,49	50,66			

02/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	9,35
72/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37
шт	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	3,52
шт	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	0	2,17
	Итого за обед		32,00	26,36	121,34	870,62	1104,25	78,87	137,66	441,26	9,49	200,00	0,00	0,00	6,46	22,99	76,96	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,52	46,86	196,12	1472,14	2464,97	252,91	230,76	719,74	18,29	304,00	0,09	0,24	12,57	122,35	150,37	
	3 ДЕНЬ (срела)																	
	ЗАВТРАК																	
23/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	82,35
22/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93	
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37	
	Итого за завтрак		32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,13	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	103,65	
	ОБЕД																	
2/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92	
9/2009	Тертель с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	45,30	
9/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	
2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68	
	Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	66,4	0	0	1,232	0	5,63	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33	
2/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65	
	Итого за обед		36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	82,51	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	186,16	
	4 ДЕНЬ (четверг)																	
	ЗАВТРАК																	
2005	Бытонец из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	52,08	
2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,79	
2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,46	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	4	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63	
	Итого за завтрак		23,95	32,87	127,13	877,96	801,69	46,64	95,19	255,91	3,55	91,85	0,03	0,40	3,95	13,73	96,42	
	ОБЕД																	
005	Шт из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18	
2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00	
014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36	
	Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,11	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61	

2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	0	1,65
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	0	2,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	0	4,33
	Итого за обед		42,30	31,86	122,56	1020,39	1140,03	146,98	129,39	455,58	8,14	704,21	0,25	0,36	13,61	38,99	67,58	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,07	47,32	197,18	1571,32	1764,03	277,17	191,09	705,28	13,51	847,18	1,26	0,54	14,62	47,19	151,63	
	7 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,11	7,06	50,96	301,53	174,31	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,23	0,64	1,55	14,79	
005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	17,19	
2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67	
2005	Крепитель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14	
	Итого за завтрак		22,56	26,60	127,47	834,48	447,48	517,03	131,89	465,33	5,57	149,51	0,33	0,28	1,13	2,85	54,79	
	ОБЕД																	
2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92	
2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11	
2005	Щур картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14	
2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37	
	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,52	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33	
005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68	
	Итого за обед		30,65	26,51	126,34	843,91	2187,26	198,64	174,81	573,19	7,80	798,47	0,31	0,21	5,80	61,15	84,07	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,21	53,11	253,80	1678,39	2634,74	715,67	306,70	1038,51	13,37	948,01	0,65	0,48	6,93	64,00	138,86	
	8 ДЕНЬ (среда)																	
	ЗАВТРАК																	
005	Питца, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	54,53	
009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17	
	Итого за завтрак		38,57	33,19	85,79	816,64	1224,50	97,12	105,40	389,35	5,70	1056,80	0,28	0,36	13,66	27,54	65,26	
	ОБЕД																	
005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18	
005	Бифстроганов	100	17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	57,50	
005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	
005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85	
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,59	2,10	34,86	183,40	88,90	18,20	24,50	58,10	1,12	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	3,52	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17	

Итого за обед																
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	31,42	35,55	133,33	1028,15	1495,44	169,15	109,18	398,68	9,78	281,54	0,02	0,19	5,21	54,23	103,20
	9 ДЕНЬ (четверг)	69,99	68,74	219,11	1844,80	2719,94	266,27	214,58	788,02	15,48	1338,34	0,30	0,55	18,87	81,77	168,47
ЗАВТРАК																
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
Итого за завтрак																
	ОБЕД	19,87	14,90	69,03	492,13	1303,41	124,15	106,17	368,40	3,49	53,07	0,13	0,17	3,49	39,04	65,06
Суп картофельный с макаронными изделиями																
2005	Котлета рубленая из птицы	250	2,81	2,91	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
2014	Каша пшеничная рассыпчатая	100	19,72	5,03	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34
2005	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	8,69	5,78	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
2014	Хлеб пшеничный	1 шт./200	1	0,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
	Хлеб ржаной	35	1,30	1,05	17,43	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61
Итого за обед																
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	36,83	15,57	128,99	818,00	1179,33	86,40	197,60	454,88	10,88	268,90	0,05	0,05	11,28	21,83	71,02
	10 ДЕНЬ (пятница)	56,33	30,17	193,04	1283,93	2470,04	207,94	300,27	814,98	14,21	327,97	0,18	0,23	14,61	60,87	136,08
ЗАВТРАК																
	Запеканка из творога со ступеным молоком	200/57	28,23	20,58	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
005	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	0,625	26,25	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
Итого за завтрак																
	ОБЕД	34,63	25,26	116,24	830,29	1213,13	548,43	159,99	612,21	2,31	94,17	0,04	0,81	0,26	18,80	129,28
Рассольник ленинградский со сметаной																
005	Птица отварная	250/5	2,41	6,10	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,21
014	Икра свекольная	100	18,99	12,24	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	44,93
005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	3,70	15,14	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
005	Фрукты (бананы)	200	0,30	0,06	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,77
	Хлеб пшеничный	200	0,96	0	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	16,00
	Хлеб ржаной	80	3,70	3,00	262,00	127,00	26,00	35,00	83,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,63
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33

Итого за обед	35,32	37,66	180,03	1225,49	2246,69	205,29	233,85	508,05	8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47	102,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	69,94	66,28	296,27	2055,78	3459,83	753,72	393,84	1120,26	11,11	352,18	0,11	1,09	7,79	84,27	231,34
Всего за 10 дней	612,0	527,0	2313,6	16752,8	26095,6	4492,7	2699,8	8766,0	133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6	1650,4
Среднее значение за 1 день	61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,36	0,53	12,5	88,5	165,0

Заменили в зависимости от сезона, фрукты апельсинны, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.