

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ»
 с.Мутный Материк
 _____ А.А.Канев
 Приказ № 16
 от 19 января 2024 г.

**Примерное меню и пищевая ценность
 готавливаемых блюд на 10 дней
 в МБОУ «СОШ» с.Мутный Материк.
 (ОВЗ)**

День(1): понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
222	Каша пшениная рассыпчатая	150/5	6.06	7.11	31.50	214.65	0.195	0.495	0.145	3.18	51.97	197.25	93.60	0.09
212	Окорочка отварная	150	20.80	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
269	Какао	200	3.60	4.26	25.14	156.61	0.04	1.50	0.04	0.09	120.00	95.00	14.00	0.10
366	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	7.20	13.00	18.40	175.40	0.013	0.026	0.26	-	187.13	350.00	114.10	0.94
	Мандарины	100	0.80	-	8.60	37.00	16.50	0.02	-	-	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	675	38.46	33.17	84.24	747.66								
	Обед:													
45	Суп гороховый	250	7.96	5.46	20.06	156.66	4.60	0.038	1.20	0.20	13.60	48.62	10.53	1.37
219	Греча отварная	200/5	11.30	8.50	53.90	346.00	-	0.12	-	-	32.60	294.00	113.00	6.00
176	Азу из говядины	150	21.72	25.11	3.85	325.69	-	-	-	-	-	-	-	-
293	Сок	200	0.40	-	5.00	20.00	20.00	0.28	-	-	5.20	-	-	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	845	43.78	43.07	101.21	924.35								
	Всего:	1520	82.24	76.24	185.45	1672.01								

Возрастная категория: с 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
222	Каша пшениная рассыпчатая	230/5	8.09	9.49	42.00	286.20	0.26	0.66	0.194	4.25	69.30	263.00	124.80	0.13
212	Окорочка отварная	150	20.80	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
269	Какао	200	3.60	4.26	25.14	156.61	0.04	1.50	0.04	0.09	120.0	95.00	14.00	0.10
366	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	7.20	13.00	18.40	175.40	0.013	0.026	0.26	-	187.13	350.00	114.10	0.94
	Мандарины	100	0.80	-	8.60	37.00	16.50	0.02	-	-	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	755	40.49	35.55	94.74	819.21								
	Обед:													
45	Суп гороховый	300	11.94	8.19	30.09	235.00	7.00	0.06	1.80	0.30	20.40	72.40	15.80	6.56
219	Греча отварная	250/5	14.12	10.62	67.37	432.50	-	0.15	-	-	40.75	367.50	141.25	7.50
202	Азу из говядины	150	21.72	25.11	3.85	325.69	-	-	-	-	-	-	-	-
293	Сок	200	0.40	-	5.00	20.00	20.00	0.28	-	-	5.20	-	-	0.70

	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	945	50.58	47.92	124.71	1089.19								
	Всего:	1700	91.07	83.47	219.45	1908.40								

День(2): вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
224	Рис отварной	150/5	3.50	4.40	34.50	189.80	-	0.015	-	-	3.10	29.00	12.00	0.60
192	Печень по строгановски	150	31.80	39.47	6.40	504.75	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Салат из свежих огурцов	100	0.97	7.74	2.52	83.79	-	-	-	-	34.50	40.50	21.00	1.50
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	-	-	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
379	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40\10	2.52	20.50	18.58	225.60	0.013	0.056	0.11	0.50	14.53	274.00	117.30	1.01
	Итого:	655	38.86	72.12	77.31	1065.56								
	Обед:													
42	Рассольник	250	2.30	2.50	17.00	101.00	5.90	0.08	1.27	0.66	34.70	81.00	24.00	1.00
241	Пюре картофельное	200/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.6	1.40
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
283	Компот из сухофруктов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	845	24.83	24.70	122.50	771.40								
	Всего:	1500	63.69	96.82	199.81	1836.96								

Возрастная категория: с 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
224	Рис отварной	230/5	4.80	5.10	47.20	219.40	-	0.02	-	-	3.70	29.00	12.00	0.88
192	Печень по строгановски	150	31.80	39.47	6.40	504.75	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Салат из свежих огурцов	100	0.97	7.74	2.52	83.79	-	-	-	-	34.50	40.50	21.00	1.50
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	-	-	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
379	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40\10	2.52	20.50	18.58	225.60	0.013	0.056	0.11	0.50	14.53	274.00	117.30	1.01
	Итого:	735	40.16	72.82	90.01	1095.16								
	Обед:													
42	Рассольник	300	3.15	2.97	20.43	121.14	7.92	0.09	1.27	0.66	41.61	81.00	24.00	1.20
241	Пюре картофельное	250/5	4.78	7.70	31.85	215.71	21.28	0.18	0.35	2.07	66.85	215.00	106.40	1.60
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
283	Компот из сухофруктов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	945	26.33	26.27	130.48	821.45								
	Всего:	1680	66.49	99.09	220.49	1916.61								

День(3): среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7- 11 лет

	Обед:													
43	Свекольник	250	1.93	5.86	12.59	115.24	-	-	-	-	-	-	-	-
241	Пюре картофельное	200/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.60	1.40
164	Рыба жаренная	150	35.40	23.34	6.98	347.50	-	-	-	-	-	-	-	-
280	Компот из кураги	200	0.68	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	845	44.54	48.60	65.87	888.54								
	Всего:	1370	85.70	103.93	187.40	1884.81								

Возрастная категория: с 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
211	Плов из курицы	230/5	34.30	31.00	95.70	580.50	11.20	0.13	6.75	0.84	76.50	94.50	36.00	1.57
31	Салат из зеленого горошка	100	3.04	11.38	10.76	157.00	-	-	-	-	-	-	-	-
300	Чай с молоком	200	2.80	3.20	20.60	178.80	-	-0.30	-	0.01	24.00	19.00	28.00	0.02
366	Сыр порциями	30	7.20	13.50	-	149.10	-	-	0.39	-	265.5	165.00	25.20	0.36
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	605	49.74	63.08	145.46	1141.40								
	Обед:													
43	Свекольник	300	2.13	7.61	12.06	124.99	-	-	-	-	-	-	-	-
241	Пюре картофельное	250/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.60	1.40
164	Рыба жаренная	150	35.40	23.34	6.98	347.50	-	-	-	-	-	-	-	-
280	Компот из кураги	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	105.00	146.00	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	945	44.74	41.55	89.04	834.09								
	Всего:	1520	94.48	104.63	234.50	1217.40								

День(5): пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
104	Каша гречневая	150/5	6.20	6.04	23.32	131.89	0.23	0.14	0.01	0.39	226.35	166.20	25.18	0.57
300	Чай сладкий	200	0.04	-	16.90	55.96	0.02	-	-	-	9.74	-	-	0.20
302	Блины со сгущенным молоком	150/15	9.00	8.10	56.40	334.50	-	0.09	-	-	31.70	-	-	1.89
	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	37.80	60.00	0.03	-	0.22	34.00	17.00	100.00	0.30
	Шоколад	50	6.50	35.00	44.00	520.00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	670	22.64	49.34	148.72	1080.15								
	Обед:													
35	Борщ из свежей капусты	250	3.00	5.30	13.00	112.20	10.00	0.08	0.025	-	56.80	47.00	26.00	1.20
227	Макароны отварные	200/5	6.94	5.78	41.20	244.50	-	0.03	-	4.00	11.25	303.10	103.10	0.75
189	Биточки мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
283	Компот из сух-ов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	845	28.34	26.68	132.40	841.30								
	Всего:	1515	50.98	76.02	281.12	1921.45								

Возрастная категория: с 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

День(8): среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
193	Плов из говядины	150/5	12.37	8.10	24.07	224.62	7.50	0.09	4.50	0.63	51.00	63.00	24.00	1.05
31	Салат из зеленого горошка	100	3.04	11.38	10.76	157.00	-	-	-	-	-	-	-	-
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	-	-	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
379	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
366	Сыр порциями	30	4.80	9.00	-	99.40	-	-	0.26	-	177.0	110.00	16.80	0.24
	Итого:	525	22.68	32.49	68.54	618.64								
	Обед:													
63	Щи из свежей капусты	250	1.90	5.00	10.90	96.20	17.60	0.05	0.025	-	51.20	45.22	21.75	0.80
241	Пюре картофельное	200/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.60	1.40
161	Биточки рыбные	150	21.20	26.32	4.27	336.50	19.62	0.18	2.81	-	15.09	35.66	13.67	2.09
283	Компот из сух-ов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	845	31.03	41.92	106.47	882.50								
	Всего:	1370	53.71	74.41	175.01	1501.14								

Возрастная категория: с 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак :													
193	Плов из говядины	230/5	16.50	10.80	32.10	299.50	10.00	0.12	6.00	0.84	68.00	84.00	32.00	1.40
31	Салат из зеленого горошка	100	3.04	11.38	10.76	157.00	-	-	-	-	-	-	-	-
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	-	-	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	575	22.01	26.19	76.57	594.12								
	Обед :													
63	Щи из свеж. капусты	300	2.30	6.00	13.10	115.40	20.88	0.06	0.03	0.03	-	61.40	45.22	21.75
241	Пюре картофельное	250/5	5.16	8.25	34.12	232.25	10.30	0.20	0.50	2.96	71.62	350.00	152.00	1.75
161	Биточки рыбные	150	21.20	26.32	4.27	336.50	19.62	0.18	2.81	-	15.09	35.66	13.67	2.09
283	Компот из сух-ов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	945	32.46	44.57	115.49	948.15								
	Всего:	1520	54.47	70.76	192.06	1542.27								

День(9): четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
227	Макароны отварные	150/5	5.20	4.33	30.90	183.37	-	0.025	-	4.00	11.25	303.1 0	103.1 0	0.75
212	Окорочка отварная	150	20.80	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
232	Икра кабачковая	100	1.98	3.89	9.23	77.37	-	-	-	-	-	-	-	-
295	Чай с молоком	200	2.80	3.20	20.60	178.80	-	0.30	-	0.01	24.00	19.00	28.00	0.02

Возрастная категория: с 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
107	Каша манная	230/5	6.03	6.74	22.62	131.89	2.77	0.14	0.01	0.12	226.35	166.20	25.18	0.27
154	Сырники творожные	150/15	28.67	7.48	39.59	340.36	0.30	0.25	10.00	1.00	141.00	-	30.00	-
300	Чай сладкий	200	0.04	-	13.90	55.96	0.02	-	-	-	9.74	-	-	0.20
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240	97.30	0.97
	Апельсины	100	0.09	0.20	8.10	37.80	60.00	0.03	-	0.22	34.00	17.00	100.00	0.30
	Итого:	740	37.23	18.42	102.61	642.01								
	Обед :													
43	Свекольник	300	2.13	7.61	12.06	124.99	-	-	-	-	-	-	-	-
241	Пюре картофельное	250/5	4.78	7.70	31.85	215.71	21.28	0.18	0.35	2.07	66.85	215.00	106.40	1.60
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
280	Компот из кураги	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	146	105.0	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240	97.30	0.97
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	42.00	10.00	0.02	5.00	0.20	16.00	11.0	9.00	2.20
	Итого:	1045	24.99	31.31	110.61	779.10								
	Всего:	1785	62.22	49.73	213.22	1421.11								

- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Издание 4-е, 2008 год, Пермь

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»