

Согласовано:
 ИО директора МБОУ «СОШ №5» имени Рябова С.Д.
 Калинина Н.А.
 16.09.2024

Утверждено:
 ИП Антонова И.В.
 И.В. Антонова
 16.09.2024

Примерное меню для обучающихся ОВЗ на 156,41 руб.
Возрастная категория: 7-11 лет
Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45	7,44
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	12,26
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	870	35	19,09	121,8	784,07		133,28
4 день(вт)	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-10с	3,47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	16,08
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Котлета из курицы	90	17,28	3,87	12,12	113,76	54-5м	58,00
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		5,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	148,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	965	32,94	18,9	132,8	780,13		173,91
3 день(ср)	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16а	14,91
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,42	7,38	6,32	122,57	88	12,92
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	820	30,96	22,77	105,1	742,3		144,35
4 день(чт)	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12э	10,30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с-2020	17,20
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	61,70
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	860	33,1	25,9	125,4	858,83		144,45
5 день(пт)	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,19	42,42	24	32,15
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,74
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Тефтели 2-й вариант	140	11,31	11,88	13,62	206,48	279/331	79,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	910	25,76	27,66	107,5	767,79		203,31

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день(пн)	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	9,45
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,42	7,38	6,32	122,57	88	12,92
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	820	33,26	20,97	111,9	758,8		137,89
7 день(вт)	Суп из белокочанной капусты	60	0,79	1,05	3,88	35,76	45	7,44
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	16,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	22,05
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255	64,43
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
2 прием	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	970	34,04	23	130,6	865,83		156,32
8 день(ср)	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16а	14,91
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	12,26
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Тефтели 2-й вариант	140	11,31	11,88	13,62	206,48	279/331	79,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
2 прием	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,30
	Итого:	910	27,72	28,12	112,1	800,09		176,89
9 день(чт)	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	9,45
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,74
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
2 прием	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	870	33,07	21,04	119,9	786,29		144,77
10 день(пт)	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12э	10,30
	Борщ фасолью	200	6,08	5,82	12,7	127,58	54-19с-2020	13,32
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	65,63
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	920	28,09	24,13	113,8	770,35		148,93
	Итого за 10 дней:	8915	313,94	231,6	1181	7914,48		1564,10
	Среднее значение	891,5	31,394	23,16	118,1	791,448		156,41

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии, Федеральное государственное учреждение "Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.