

УТВЕРЖДАЮ :
И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

2024 г

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Сервинская ООШ»
Надымова Е.Д.



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Обед

№	Наименование блюда	Ед. изм.	Количество	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого
1	Суп с овощами	60	1,82	4,8	8,72	4,8	8,72
2	Суп с курицей	200г	1,23	3,31	4,05	3,31	4,05
3	Суп с говядиной	30	11,81	3,53	40,74	3,53	40,74
4	Суп с рыбой	150	1,39	1,99	29,85	1,99	29,85
5	Суп с мясом	200г	1,31	2,54	33,27	2,54	33,27
6	Суп с грибами	24	1,27	3,04	72,96	3,04	72,96
7	Суп с картофелем	20	1,27	0,25	5,08	0,25	5,08
8	Суп с макаронами	160	12,31	21,7	267,12	21,7	267,12

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Обед:

1.	247/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными конц	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0	0,06	15	12	6	0,72
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	45	110,33	33,2	1,14
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	28,12	89,25	13,8	0,91
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	11,39	47,15	17,36	0,92
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	50,46	35,49	5,25	0,08
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за обед:	760	27,24	26,45	101,71	755,29	0,68	9,55	0,21	2,81	164,54	354,42	92,56	4,82

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:

1.	31/2008	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	760	22,21	22,05	96,51	684,18	0,56	18,77	0,15	4,7	93,22	309,4	91,94	4,2

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:															
1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,6	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,04	0,02	0	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	765	30,54	34,56	138,36	907,56	0,77	15,2	0,09	7,31	153,21	442,51	129,02	9,07

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Обед:															
1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с солеными огурцами)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	85	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	745	36,75	41,52	95,14	903,16	0,72	11,49	0,18	4,72	93,76	332,65	91,67	6,18

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Обед:

1.	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
5.	274/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	765	21,58	28,94	95,7	736,15	0,64	22,18	0,04	3,73	125,53	301,42	89,98	3,95

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Обед:

1.	139/2008	Подгарнировка (Яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,37	0,03	0,5	55,3	87,04	14,7	0,92
4.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	760	32,82	32,17	90,84	786,56	0,63	11,93	0,18	1,27	166,47	355,54	92,06	7,26

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Обед:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	760	22,99	26,6	91,57	706,08	0,69	14,08	0,01	4,51	105,69	299,65	88,8	5,35

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,6	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	765	29,77	35,07	126,18	860,58	0,78	15,29	0,12	5,67	166,1	459,31	124,71	7,75

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:

1.	31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	9,9	6,7	9,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	770	21,04	24,43	105,52	724,99	0,63	18,83	0,16	4,49	128,87	419,1	111,26	4,86

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Обед:

1.	23/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,42	0	3,02	17,5	19,12	18,38	0,68
2.	59/2008	Суп-поре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед :	775	23,37	24,54	97,6	704,82	0,63	8,5	0,15	5,11	144,23	312,39	103,84	4,75

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Обед:

1.	247/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	181/2008	Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	21,36	0,01	0,6	24,07	265,44	52,59	3,05
4.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	715	27,04	21,34	83,32	635,76	0,65	36	0,14	2,52	171,59	404,66	111,04	7,31

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Обед:

1.	139/2008	Поджаренная (Яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными конс	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,04	0,02	0	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	755	37,29	32,34	106,72	868,38	0,79	6,48	0,2	2,53	121,76	502,3	124,87	8,59

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
6 день
7 день
8 день
9 день
10 день
11 день
12 день
Итого:
Среднедневное
норма 50
Выполнение %

Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
27,24	26,45	101,71	755,29	0,68	9,55	0,21	2,81	164,54	354,42	92,56	4,82
22,21	22,05	96,51	684,18	0,56	18,77	0,15	4,7	93,22	309,4	91,94	4,2
30,54	34,56	138,36	907,56	0,77	15,2	0,09	7,31	153,21	442,51	129,02	9,07
36,75	41,52	95,14	903,16	0,72	11,49	0,18	4,72	93,76	332,65	91,67	6,18
21,58	28,94	95,7	736,15	0,64	22,18	0,04	3,73	125,53	301,42	89,98	3,95
32,82	32,17	90,84	786,56	0,63	11,93	0,18	1,27	166,47	355,54	92,06	7,26
22,99	26,6	91,57	706,08	0,69	14,08	0,01	4,51	105,69	299,65	88,8	5,35
29,77	35,07	126,18	860,58	0,78	15,29	0,12	5,67	166,1	459,31	124,71	7,75
21,04	24,43	105,52	724,99	0,63	18,83	0,16	4,49	128,87	419,1	111,26	4,86
23,37	24,54	97,6	704,82	0,63	8,5	0,15	5,11	144,23	312,39	103,84	4,75
27,04	21,34	83,32	635,76	0,65	36	0,14	2,52	171,59	404,66	111,04	7,31
37,29	32,34	106,72	868,38	0,79	6,48	0,2	2,53	121,76	502,3	124,87	8,59
332,64	350,01	1229,17	9273,51	8,17	188,3	1,63	49,37	1634,97	4493,35	1251,75	74,09
27,72	29,17	102,43	772,79	0,68	15,69	0,14	4,11	136,25	374,45	104,31	6,17
38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6
72,00	74,03	61,15	65,77	113,47	52,31	0,04	68,57	24,77	68,08	83,45	102,90

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.