



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "СОШ № 8"

О.А. Мягкова

2023 г.

МЕНЮ

основного (организованного) питания учащихся с ОБЗ
на 2023/2024 учебный год

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
День 1																		
Завтрак	Салат "Летний"	100	1,51	4,35	3,92	60,90	0,03	4,40	14,82	1,80	16,83	31,93	10,16	0,55	34			
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	-	-	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302			
	Комплеты рубленые из грудки цыплят	100	11,38	11,91	12,30	202,29	2,03	0,77	23,24	0,00	44,36	60,45	16,10	1,06	295			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376			
	Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111			
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1,04	0,26	9,75	42,90	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	112			
	Итого за завтрак	730	25,61	21,49	90,70	656,25	2,38	43,20	45,06	3,61	127,81	335,61	178,39	6,91				
День 2																		
Завтрак	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,07	3,06	0,70	54,06	0,30	10,12	0,00	1,92	20,09	1,76	9,60	0,58	46			
	Плов	200	15,14	33,80	31,07	489,60	0,47	1,54	0,00	3,96	14,90	209,53	47,57	2,17	265			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376			
	Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111			
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	112			
	Итого за завтрак	650	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39				
День 3																		
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками	100	0,65	3,65	6,70	62,34	0,01	3,86	0,00	1,40	17,56	19,08	10,09	8,88	54			
	Комплеты рубленые из грудки цыплят	100	11,38	11,91	12,30	202,29	2,03	0,77	23,24	0,00	44,36	60,45	16,10	1,06	295			
	Пюре картофельное	180	3,07	2,33	19,13	109,73	0,13	18,16	0,00	2,40	36,98	86,60	27,75	1,01	312			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376			
	Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111			
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	112			
	Итого за завтрак	650	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39				
День 4																		

Завтрак	Винегрет овощной	100	0,97	3,72	5,34	58,73	0,03	6,41	0,00	0,00	43,62	25,96	24,54	0,51	67	Москва, 2011
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	234	Москва, 2011
	Картофель отварной с маслом	180	4,11	7,66	15,33	146,26	0,14	20,00	0,00	3,29	14,29	75,71	27,14	1,11	152	Пермь, 2021
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
	Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,24	0,27	11,28	52,65	0,04	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	112	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	730	23,00	14,62	66,44	488,94	0,31	86,84	8,02	5,00	143,71	306,97	92,98	3,16		

День 5

Завтрак	Салат из капусты белокочанной	100	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	1	Пермь, 2013
	Макаронные изделия отварные с сыром	180/5/20	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,20	100,80	3,30	258,30	176,82	17,78	0,98	204	Москва, 2011
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	605	15,88	18,79	69,28	510,72	0,14	17,43	100,8	5,69	315,1	226,92	41,68	3,94		

День 6

	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	5,07	6,44	26,93	185,95	0,09	1,29	38,43	0,14	126,83	136,59	29,85	0,43	247	Пермь, 2013
	Бутерброд с маслом	50/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	1	Москва, 2011
	Яйца варёные	60	7,65	6,90	0,45	94,50	0,15	0,05	0,00	0,30	33,00	7,50	115,50	0,15	300	Пермь, 2013
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	540	16	21,22	61,24	499,87	0,304	8,365	78,43	1,08	195,33	180,39	159,95	3,21		

День 7

Завтрак	Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	100	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	26,08	0,00	2,10	9,55	28,39	11,23	0,45	42	Москва, 2011
	Птица или кролик отварные (бедро)	100	14,58	10,80	0,27	156,60	0,05	4,23	82,08	0,40	51,84	112,95	4,86	0,96	288	Москва, 2011
	Рис отварной	180	3,76	5,42	38,85	219,30	0,03	0,00	27,00	0,29	17,25	83,70	27,15	0,10	414	Пермь, 2013
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
	Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	630	22,17	20,80	69,96	555,50	0,16	33,14	109,08	3,32	98,54	248,94	49,54	2,23		

День 8

Завтрак	Запеканка из творога	200	26,36	41,34	25,50	370,80	0,09	0,55	104,40	0,70	259,95	321,58	37,60	1,10	223	Москва, 2011
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	163,50	0,03	0,50	12,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	471	Пермь, 2021
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,24	0,27	11,28	52,65	0,04	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	112	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	550	31,73	45,86	74,00	626,95	0,16	61,08	124,40	1,00	458,55	456,88	69,00	1,78		

День 9

Завтрак	Салат из свеклы с соевыми огурами	100	0,78	3,66	3,72	50,40	0,01	2,82	0	1,62	18,6	21	10,8	0,67	53	Пермь, 2013
---------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	---	------	------	----	------	------	----	-------------

Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	0,60	32,79	205,97	48,96	3,45	259	Москва, 2011
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
Фрукты свежие (мандарины)	100	1,04	0,26	9,75	42,90	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	112	Пермь, 2013
Итого за завтрак	650	18,66	38,50	57,31	649,31	0,54	48,58	7,00	2,83	103,19	266,27	76,06	4,86		
День 10															
Салат из свежых отварной	100	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	52	Москва, 2011
Печень говяжья по-стогановски	120	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5 782,00	4,40	33,24	239,32	17,47	5,00	255	Москва, 2011
Макаронные изделия отварные	180	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	0,00	0,00	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва, 2011
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
Батон	50	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	112	Пермь, 2013
Итого за завтрак	750	22,77	20,6	69,35	570,97	0,87	19,47	5782	9,61	92,18	334,17	65,31	9,54		
Среднее значение за весь период	648,50	21,26	27,81	69,06	596,93	0,65	35,55	625,48	4,53	167,00	284,53	87,59	4,64		

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет) в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", МР 2.4.0179-20 рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Меню содержит информацию о количественном составе блюд с ссылкой на рецептуры используемых блюд в соответствии со Сборником технических нормативов-Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва, 2011 г.; Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / Под ред. А.Я. Перевалова - Пермь, 2013 г.

Заведующий производством МБОУ "СОШ № 8"

Колышлева

Т.В. Колышлева