



**МЕНЮ**

Основного (организованного) питания учащихся с ОВЗ  
на 2023/2024 учебный год

УТВЕРЖДАЮ

директора МБОУ "СОШ № 8"

О.А. Миткова

*С.А. Миткова* 2023 г.

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	Мг	Fe			
День 1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	106		
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6	108		
	Птица жареная	100	23,57	16,28	0,57	242,85	0,57	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	293		
	Рис отварной	180	4,40	7,20	40,57	245,50	0,03	0,00	0,04	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63	304		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	376		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110		
	Фрукты свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	112		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>980</b>	<b>34,17</b>	<b>26,98</b>	<b>92,11</b>	<b>755,10</b>	<b>0,84</b>	<b>61,25</b>	<b>0,07</b>	<b>2,41</b>	<b>142,28</b>	<b>425,78</b>	<b>117,46</b>	<b>5,85</b>			
День 2																	
Обед	Салат из свежих овощей и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	19		
	Борщи с капустой и картофелем со	250/10	1,82	5,00	10,65	95,00	0,00	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20	95,00	82		
	Макаронны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10	204		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110		
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,62</b>	<b>21,2</b>	<b>90,05</b>	<b>631,5</b>	<b>0,24</b>	<b>24,2</b>	<b>2,47</b>	<b>38,3</b>	<b>321,5</b>	<b>319,25</b>	<b>70,7</b>	<b>101,25</b>			
День 3																	
Обед	Суп картофельный с макаронными	250	2,37	5,07	16,40	120,75	0,04	0,95	0,00	2,57	9,75	29,75	9,00	0,45	103		
	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	0,09	0,80	0,26	0,90	396,00	462,00	50,66	1,33	223		
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	18,16	0,00	2,40	36,98	86,60	27,75	1,01	481		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	376		
	Битон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	111		
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,62</b>	<b>21,2</b>	<b>90,05</b>	<b>631,5</b>	<b>0,24</b>	<b>24,2</b>	<b>2,47</b>	<b>38,3</b>	<b>321,5</b>	<b>319,25</b>	<b>70,7</b>	<b>101,25</b>			
День 4																	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,62</b>	<b>21,2</b>	<b>90,05</b>	<b>631,5</b>	<b>0,24</b>	<b>24,2</b>	<b>2,47</b>	<b>38,3</b>	<b>321,5</b>	<b>319,25</b>	<b>70,7</b>	<b>101,25</b>			

Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	1	Пермь, 2013	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,92	102	Москва, 2011	
	Жаркое по-домашнему	200	23,63	21,00	15,09	344,54	0,14	6,90	0,04	0,72	31,81	241,81	50,90	3,09	259	Москва, 2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	349	Москва, 2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	112	Пермь, 2013	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>900</b>	<b>32,73</b>	<b>36,15</b>	<b>91,61</b>	<b>832,04</b>	<b>0,51</b>	<b>101,67</b>	<b>0,08</b>	<b>5,65</b>	<b>186,31</b>	<b>471,56</b>	<b>140,90</b>	<b>8,56</b>			
	Обед	Салат из свежих овощей с зелеными	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60	18	Москва, 2011
		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,75	4,97	7,77	83,00	0,57	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80	142	Пермь, 2013
		Печень по-строгановски	120	19,63	15,05	5,00	232,36	0,31	9,27	8,77	5,89	25,09	344,72	19,63	7,30	98/44	Пермь, 2013
Макаронные изделия отварные		180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	309	Москва, 2011	
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376	Москва, 2011	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
Фрукты свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>925</b>	<b>32,76</b>	<b>31,93</b>	<b>91,51</b>	<b>788,74</b>	<b>1,088</b>	<b>44,758</b>	<b>8,77</b>	<b>14,01</b>	<b>140,43</b>	<b>559,06</b>	<b>98,1</b>	<b>14,086</b>			
Обед		Овощи натуральные (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	106	Пермь, 2013
		Свекольник со сметаной	250/10	2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,17	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,50	131	Пермь, 2013
	Гуляш	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20	260	Москва, 2011	
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	309	Москва, 2011	
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	342	Москва, 2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>34,85</b>	<b>28,66</b>	<b>104,76</b>	<b>825,38</b>	<b>0,398</b>	<b>49,788</b>	<b>0,07</b>	<b>3</b>	<b>131,09</b>	<b>459,09</b>	<b>137,22</b>	<b>11,786</b>			
	Обед	Суп картофельный с мясными	250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,12	11,07	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,10	149	Пермь, 2013
		Каши рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	169,40	37,20	0,56	253	Пермь, 2013
Бульбурд с сваром (1 вариант)		50/10/20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	90	Пермь, 2013	
Яйца варёные		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	300	Пермь, 2013	
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376	Москва, 2011	
Фрукты свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013	

		Итого за завтрак															
		750	20,78	29,27	86,70	696,65	0,27	22,59	0,26	2,35	381,25	463,40	94,45	5,56			
День 8	Обед	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	25	Пермь, 2013
		Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,00	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92	96	Москва, 2011
		Комплетта из пшеницы (зурька)	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80	294	Москва, 2011
		Суп красная основная	180	10,26	9,41	44,46	303,66	0,24	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	171	Москва, 2011
		Хлеб ржанно-пшеничный	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,00	0,80	0,03	0,08	2,94	8,04	4,14	0,17	456	Пермь, 2013
		Компот из свежих плодов	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013
		Плоды свежие (яблочки)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	342	Москва, 2011
		Итого за завтрак	1000	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	112	Пермь, 2013
	День 9	Итого за завтрак	1010	36,34	39,98	129,69	1 024,57	0,61	86,27	0,11	6,97	174,04	651,22	288,25	13,29		
	Обед	Внезрмет 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
Борщ с капустой и картофелем со		250/10	1,82	5,00	10,65	95,00	0,00	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20	95,00	82	Москва, 2011	
Комплетта из бычочки 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	
Пюре картофельное		180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	312	Москва, 2011	
Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	376	Москва, 2011	
Хлеб ржанно-пшеничный		50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
Фрукты свежие (яблочки)		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	112	Пермь, 2013	
Итого за завтрак		730	24,67	19,54	84,91	621,83	0,41	53,73	2,47	35,88	245,12	414,81	119,44	99,82			
День 10		Итого за завтрак	1000	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	106	Пермь, 2013
Обед		Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,92	102	Москва, 2011
	Тертель	100	14,71	15,28	11,42	242,85	0,07	1,42	0,10	0,57	32,85	157,14	21,42	2,28	279	Москва, 2011	
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	312	Москва, 2011	
	Суп сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,04	0,04	0,12	25,47	16,98	2,91	0,06	443	Пермь, 2013	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376	Москва, 2011	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
	Фрукты свежие (яблочки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013	
	Итого за завтрак	1010	26,31	34,92	92,48	797,13	0,58	36,25	0,226	1,4	191,62	477,47	131,53	9,57			
	Среднее значение за весь период	827,50	27,99	28,98	95,39	760,44	0,52	50,47	1,70	14,83	223,51	456,09	126,88	37,10			

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 количестве в составе блюд с ссылкой на рецептуру используемых блюд в соответствии со Сборником технических нормативов-Сборником рецептур на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мещиного и В.А.Тумельяна - Москва, 2011 г.; Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Перевалова - Пермь, 2013 г.

Завершающий производством МБОУ "СОШ № 8"



Т.В. Кольшчева