

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕГАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Утверждаю:

Т.А. Сазонова

директор школы
приказ №187 от «30» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячего питания
на 2024 – 2025 учебный год
для обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс
весенне-осенний сезон

Мельниково 2024г.

1 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (гр.)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			Энергетическая ценность ккал.
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
181(4)	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,11	10,72	42,36	0,59	0,19	1,32	153,35	23,06	0,56	330,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		645,00	11,31	19,03	82,68	0,69	0,23	11,35	196,58	40,33	3,92	649,82

1 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
71	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,06	0,00	0,06	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	0,03	к7,20
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	0,08	0,10	10,63	43,25	27,50	0,83	78,03
271(1)	Котлеты домашние с соусом №330	100/50	8,22	14,04	10,97	0,04	0,10	0,23	31,85	20,70	1,96	165,48
302	Каша гречневая	180	10,68	4,92	47,80	0,32	0,18	0,00	23,68	162,90	7,29	231,86
389	Сок	200	1,47	0,00	22,08	0,22	0,22	0,40	14,00	8,00	0,28	97,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		880,00	25,08	21,69	92,79	0,72	0,61	14,20	130,71	230,17	10,92	655,78

3 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	4,12	10,75	20,75	0,60	0,80	2,40	99,30	42,80	16,20	229,25
382	Какао с молоком	200/15	4,07	3,54	17,56	0,02	0,08	0,38	126,78	17,98	0,64	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		605,00	10,96	15,09	48,74	0,69	0,90	12,78	249,81	72,45	19,57	470,99

2 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,70	7,60	0,03	0,18	10,83	10,64	10,47	4,99	46,62
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,90	9,62	0,05	0,04	10,67	49,72	26,12	0,19	118,64
260	Гуляш из говядины с соусом №333	70/50	9,68	13,00	5,71	0,04	0,12	1,10	26,17	26,43	3,67	178,25
309	Макароны отварные с маслом	180	6,00	9,00	32,94	0,07	0,04	0,00	5,83	11,25	1,33	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	0,01	0,02	0,72	34,48	17,46	0,68	132,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		770,00	21,19	31,09	88,64	0,24	0,40	23,32	134,57	94,40	11,39	754,59

3 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	0,49	157,00
182	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром.	250	8,88	14,57	50,28	0,21	0,19	1,32	157,27	54,09	1,43	369,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,00	15,2	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		662,00	17,58	23,67	90,74	0,32	0,28	14,26	334,40	77,61	5,01	711,44

3 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
71	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,06	0,00	0,06	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	0,03	к7,20
103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,68	2,83	17,45	0,65	0,21	1,46	167,58	25,37	0,62	118,25
279	Тефтели мясные	100	6,77	7,51	8,57	0,00	0,00	0,03	13,87	1,75	0,35	129,08
312/321	Сложный гарнир	110/70	3,67	5,78	21,48	0,13	0,82	26,35	83,85	25,74	1,48	137,76
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,62	0,01	0,03	0,60	32,32	17,56	0,48	114,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		830,00	16,33	16,57	75,81	0,85	1,07	31,38	315,55	81,49	3,49	583,23

5 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	0,05	0,03	9	13,95	18,65	0,41	136,00
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/20	15,61	14,80	44,97	0,097	0,37	1,20	257,2	40,42	1,00	392,13
376	Чай с сахаром	20/15	0,07	0,02	15,00	0,024	0,018	0,00	2,41	19	0,51	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		445,00	20,41	22,71	75,49	0,21	0,42	10,20	281,29	80,74	2,45	664,27

4 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
133	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	60	0,23	0,15	3,68	0,05	0,03	9,00	13,95	18,65	0,41	ккал. 43,00
88	Щи из свежей капусты	250	1,80	4,97	4,67	0,03	0,03	17,12	50,72	18,75	0,67	84,47
271 (1)	Котлеты домашние с соусом №330	100/50	8,22	14,04	10,97	0,04	0,1	0,23	31,85	20,70	1,96	165,48
305	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44,04	0,02	0,02	0,00	2,89	22,80	0,61	239,94
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	0,01	0,02	0,72	34,48	17,46	0,68	132,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		880,00	17,64	24,81	96,13	0,19	0,20	27,07	141,62	101,03	4,86	741,83

5 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
211	Омлет с сыром	150	17,95	29,42	2,55	0,08	0,04	0,02	209,2	17,46	2,20	347,50
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28,27	0,04	0,15	1,30	125,70	14,00	0,13	155,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		530,00	26,682	40,38	56,14	0,22	0,23	11,32	367,03	47,33	5,41	761,64

5 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
ПР	Икра кабачковая	60,00	0,60	2,91	3,18	0,02	0,00	3,90	59,05	10,36	0,41	41,56
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,65	5,33	15,95	0,22	0,06	5,82	42,67	35,57	2,05	144,42
289	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,74	0,1	0,21	16,18	52,57	55,28	2,74	361,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
389	Сок	200	1,47	0,00	22,08	0,22	0,22	0,40	14,00	8,00	0,28	97,07
Итого		515,00	30,03	25,38	63,58	0,60	0,49	26,30	176,02	111,88	6,01	720,85

7 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
182	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром.	250	8,88	14,57	50,28	0,21	0,19	1,32	157,27	54,09	1,43	369,30
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	0,28	47,00
Итого		652,00	14,14	22,88	90,80	0,28	0,21	4,18	198,70	64,76	2,95	690,44

6 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
71	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,06	0,00	0,06	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	0,03	к7,20
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	0,08	0,10	10,63	43,25	27,50	0,83	78,03
295	Котлеты рубленые из бройлерных цыплят со сметанным соусом	100/50	17,53	19,78	20,72	0,10	0,10	0,98	66,31	22,45	1,41	331,63
302	Каша перловая	180	5,34	5,19	38,01	0,04	0,02	0,00	23,12	22,78	1,02	220,32
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,80	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	0,28	102,90
Итого		880,00	28,1	27,88	95,47	0,28	0,23	14,58	161,71	85,20	4,10	816,22
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
182	Каша молочная рисовая	250	5,79	12,18	49,31	0,22	0,19	1,39	164,76	56,66	1,50	330,68
382	Какао с молоком	200/15	4,07	3,54	17,56	0,05	0,18	1,58	152,2	21,34	4,78	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,4	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14

8 день (завтрак)

338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		565,00	12,63	16,52	77,30	0,34	0,39	12,97	340,69	89,67	9,01	572,42

7 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
131	Горошек консервированный отварной с маслом	60,00	1,95	2,23	3,60	0,04	0,04	6,22	15,25	12,94	0,45	40,57 ккал.
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,90	9,62	0,05	0,04	10,67	49,72	26,12	0,19	118,64
255	Печень по-Строгановски со сметанным соусом	100/20	15,91	13,53	4,21	0,32	174,01	0,00	23,71	217,32	10,89	222,00
302	Каша гречневая	180	10,68	4,92	47,80	0,32	0,18	0,00	23,68	162,90	7,29	278,23
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	0,01	0,02	0,72	34,48	17,46	0,68	132,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	76,14
Итого		850,00	33,39	26,07	98,00	0,77	174,31	27,61	162,84	445,74	21,70	868,38
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
182(12)	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром.	250	8,53	13,31	53,44	0,21	0,19	1,32	157,27	54,09	1,43	369,31
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		552,00	13,39	21,22	84,16	0,28	0,21	4,15	187,60	63,36	2,67	643,45

9 день (завтрак)

8 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,70	7,60	0,03	0,18	10,83	10,64	10,47	4,99	46,62
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	14,10	0,09	0,05	8,30	29,15	24,17	0,92	107,25
263	Рагу из свинины и картофеля	250	42,94	12,86	3,92	0,56	0,17	8,73	30,70	62,61	3,07	540,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,62	0,01	0,03	0,60	32,32	17,56	0,48	114,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		800,00	49,35	19,51	53,87	0,73	0,43	28,46	110,54	117,48	9,99	884,81
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
204	Макароны отварные с сыром	150/30	6,20	7,17	30,72	0,07	0,1	0,19	265,68	18,28	1,1	300,96
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,024	0,018	0	2,41	19	0,51	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		475,00	11,00	15,08	61,24	0,16	0,14	0,19	284,22	44,15	2,49	573,10

9 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
71	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,06	0,00	0,06	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	0,03	к7,20
88	Щи из свежей капусты	250	1,80	4,97	4,67	0,03	0,03	17,12	50,72	18,75	0,67	84,47
234 (19)	Котлеты жареные (минтай) с соусом №330	100/30	8,20	8,13	12,75	0,05	0,10	0,27	48,63	33,64	1,26	133,92
312	Картофельное пюре	180	3,69	2,79	21,24	0,16	0,13	21,78	44,37	33,30	1,20	137,25
389	Сок	200	1,47	0,00	22,08	0,22	0,22	0,40	14,00	8,00	0,28	97,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14

10 день (завтрак)

Итого		760,00	17,59	16,29	61,43	0,52	0,49	42,51	175,65	104,76	3,97	536,05
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	0,49	157,00
215	Омлет паровой	150	14,71	20,66	2,87	0,67	0,67	0,46	138,81	20,40	3,50	256,67
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	0,16	1,33	126,60	15,40	0,41	81,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		455	24,40	30,71	34,23	0,79	0,90	1,90	412,34	47,92	4,93	570,81

10 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
ПР	Икра кабачковая	60	0,60	2,91	3,18	0,02	0,00	3,90	59,05	10,36	0,41	41,56
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,17	2,77	15,40	0,10	0,12	11,00	29,50	29,60	11,50	106,00
291	Плов из курицы	250	21,18	13,07	44,66	0,08	0,10	4,52	34,76	40,53	1,48	381,66
342	Компот из свежих яблок	200	0,36	0,04	23,28	0,01	0,01	0,90	14,18	5,14	0,94	114,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
Итого		800	26,68	19,19	87,15	0,25	0,23	20,32	145,22	88,30	14,86	719,96

