

Утверждаю:

Директор МОУ «Костинской СОШ»

/Молоков А.А./

2023 г.



### Примерное двухнедельное меню

и пищевой ценности приготовления блюд

обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

завтрак, обед

дети ОВЗ (11 - 17 лет)

Зима

№	Наименование блюда	Выход	(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд со сл.маслом	25/10	4,90	7,70	22,50	104,00	0,00	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
333	Макароны отварные с сыром	200/15	7,10	4,00	43,20	245,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	1,00
684	Хлеб витаминизированный	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	3,00	5,00	3,00	0,30
707	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	8,24	5,25	4,40	0,86
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	24,00	40,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>14,40</b>	<b>12,00</b>	<b>105,00</b>	<b>518,00</b>	<b>1,27</b>	<b>4,10</b>	<b>59,00</b>	<b>0,68</b>	<b>37,24</b>	<b>86,55</b>	<b>25,40</b>	<b>2,96</b>

<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	2,00	5,90	12,67	92,20	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98
487	Кура отварная	110	30,31	2,20	0,61	167,44	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44
509	Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>49,60</b>	<b>22,97</b>	<b>115,38</b>	<b>785,51</b>	<b>0,40</b>	<b>74,52</b>	<b>16,08</b>	<b>1,16</b>	<b>95,40</b>	<b>215,90</b>	<b>172,55</b>	<b>13,39</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600,00</b>	<b>64,00</b>	<b>34,97</b>	<b>220,38</b>	<b>1303,51</b>	<b>1,67</b>	<b>78,62</b>	<b>75,08</b>	<b>1,84</b>	<b>181,95</b>	<b>253,14</b>	<b>197,95</b>	<b>16,35</b>

<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-1	Сыр из тв.сорта в нарезке	20	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49
	Хлеб витаминизирован.	50	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30

684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	3,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00
	Печенье	30	1,50	2,00	14,90	84,00	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30
	<b>Итого:</b>	<b>710,00</b>	<b>14,80</b>	<b>10,50</b>	<b>99,20</b>	<b>558,00</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>55,25</b>	<b>5,18</b>	<b>277,85</b>	<b>280,74</b>	<b>155,80</b>

**Обед**

54-2	Огурцы в нарезке маринованные	100	0,40	0,10	0,80	6,00	0,10	7,30	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250	3,00	3,00	21,80	124,13	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	280	24,92	10,98	24,19	350,00	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>900,00</b>	<b>36,81</b>	<b>17,95</b>	<b>94,72</b>	<b>741,33</b>	<b>5,19</b>	<b>68,48</b>	<b>2,06</b>	<b>2,42</b>	<b>99,19</b>	<b>329,20</b>	<b>39,23</b>	<b>5,86</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610,00</b>	<b>51,61</b>	<b>28,45</b>	<b>193,92</b>	<b>1299,33</b>	<b>5,45</b>	<b>74,70</b>	<b>57,31</b>	<b>7,60</b>	<b>377,04</b>	<b>609,94</b>	<b>195,03</b>	<b>11,43</b>

**СРЕДА**

**Завтрак**

54-20	Зеленый горошек	100	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
311	Каша молочная пшенная со сл.маслом	200/10	4,40	9,20	25,40	208,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>11,70</b>	<b>12,80</b>	<b>72,80</b>	<b>457,10</b>	<b>5,18</b>	<b>14,78</b>	<b>45,00</b>	<b>2,20</b>	<b>197,01</b>	<b>290,00</b>	<b>60,80</b>	<b>1,63</b>

**Обед**

49	Салат из моркови	100	1,30	3,10	9,10	70,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
132	Рассольник с говядиной	250/10	3,00	4,50	20,10	135,00	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов с курицей	280	21,28	18,20	50,68	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10

Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>31,97</b>	<b>26,47</b>	<b>133,21</b>	<b>920,20</b>	<b>30,01</b>	<b>18,54</b>	<b>12,47</b>	<b>1,33</b>	<b>137,23</b>	<b>472,30</b>	<b>111,22</b>	<b>4,40</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1610,00</b>	<b>43,67</b>	<b>39,27</b>	<b>206,01</b>	<b>1377,30</b>	<b>35,19</b>	<b>33,32</b>	<b>57,47</b>	<b>3,53</b>	<b>334,24</b>	<b>762,30</b>	<b>172,02</b>	<b>6,03</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**Завтрак**

576 Овощи порционно	50	1,00	4,30	4,00	58,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
5 Бутерброд с джемом	25/15	4,17	2,36	2,00	123,60	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311 Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684 Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>9,77</b>	<b>16,16</b>	<b>70,70</b>	<b>522,60</b>	<b>0,11</b>	<b>4,74</b>	<b>20,10</b>	<b>0,68</b>	<b>454,95</b>	<b>267,64</b>	<b>96,00</b>	<b>2,76</b>

**Обед**

40 Салат витаминизированный	100	0,70	2,55	4,45	44,00	0,02	17,50	0,10	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
110 Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498 Котлета рубленая из мяса птицы	110	16,10	15,10	15,10	262,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520 Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
684 Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>28,07</b>	<b>31,62</b>	<b>102,26</b>	<b>811,40</b>	<b>0,21</b>	<b>39,62</b>	<b>0,18</b>	<b>2,05</b>	<b>131,75</b>	<b>292,64</b>	<b>79,15</b>	<b>4,54</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1650,00</b>	<b>37,84</b>	<b>47,78</b>	<b>172,96</b>	<b>1334,00</b>	<b>0,32</b>	<b>44,36</b>	<b>20,28</b>	<b>2,73</b>	<b>586,70</b>	<b>560,28</b>	<b>175,15</b>	<b>7,30</b>

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

43 Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,00	3,60	4,30	55,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
509 Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07



№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-1	Сыр из тв. сорта в нарезке	20	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
5	Бутерброд с джемом	25/15	4,17	2,36	2,00	123,60	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>14,67</b>	<b>13,76</b>	<b>75,30</b>	<b>568,60</b>	<b>0,12</b>	<b>4,74</b>	<b>20,10</b>	<b>0,68</b>	<b>458,85</b>	<b>257,14</b>	<b>74,80</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты с курой со сметаной	250/10	2,00	4,30	10,00	88,00	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из мяса птицы	100	16,10	15,10	15,10	262,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ГТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>31,21</b>	<b>37,05</b>	<b>122,84</b>	<b>964,27</b>	<b>1,20</b>	<b>71,62</b>	<b>26,74</b>	<b>1,37</b>	<b>95,60</b>	<b>352,40</b>	<b>74,25</b>	<b>7,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610,00</b>	<b>45,88</b>	<b>50,81</b>	<b>198,14</b>	<b>1532,87</b>	<b>1,32</b>	<b>76,36</b>	<b>46,84</b>	<b>2,05</b>	<b>554,45</b>	<b>609,54</b>	<b>149,05</b>	<b>10,45</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-1	Сыр тв. сорта в нарезке	20	7,00	8,80	14,00	0,00	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03



	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов с курицей	280	21,28	18,20	50,68	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>33,07</b>	<b>30,37</b>	<b>120,81</b>	<b>916,20</b>	<b>34,98</b>	<b>33,47</b>	<b>5,42</b>	<b>2,36</b>	<b>90,36</b>	<b>401,30</b>	<b>103,75</b>	<b>4,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670,00</b>	<b>55,57</b>	<b>51,97</b>	<b>198,81</b>	<b>1490,00</b>	<b>35,53</b>	<b>45,07</b>	<b>5,45</b>	<b>3,65</b>	<b>181,81</b>	<b>639,54</b>	<b>159,75</b>	<b>12,56</b>

#### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

54-1	Сыр из тв.сорга в нарезке	20	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	250/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	50	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>12,50</b>	<b>15,60</b>	<b>83,30</b>	<b>520,00</b>	<b>5,10</b>	<b>12,32</b>	<b>22,05</b>	<b>1,00</b>	<b>249,71</b>	<b>153,40</b>	<b>81,60</b>	<b>1,78</b>

#### Обед

43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,00	3,60	4,30	55,00	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
139	Суп гороховый с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
371	Рыба припущенная	110	18,60	1,20	0,00	84,00	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>35,07</b>	<b>19,17</b>	<b>96,21</b>	<b>705,40</b>	<b>0,29</b>	<b>29,77</b>	<b>12,18</b>	<b>1,27</b>	<b>32,12</b>	<b>124,04</b>	<b>341,10</b>	<b>74,40</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640,00</b>	<b>47,57</b>	<b>34,77</b>	<b>179,51</b>	<b>1225,40</b>	<b>5,39</b>	<b>42,09</b>	<b>34,23</b>	<b>2,27</b>	<b>281,83</b>	<b>277,44</b>	<b>422,70</b>	<b>76,18</b>

#### ПЯТНИЦА

#### Завтрак

54-2	Огурцы в нарезке маринованные	60	0,40	0,10	0,80	6,00	0,10	7,30	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
------	-------------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------



3	Бутерород с сыром	25/15	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,30
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,30
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>10,70</b>	<b>11,50</b>	<b>74,10</b>	<b>451,00</b>	<b>0,21</b>	<b>11,72</b>	<b>20,05</b>	<b>0,68</b>	<b>266,65</b>	<b>149,14</b>	<b>64,80</b>	<b>6,65</b>
<b>Обед:</b>														
40	Салат витаминизированный	100	0,70	2,55	4,45	44,00	0,02	17,50	0,10	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
110	Борщ из св.капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	15,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
451	Шницель из говядины	110	15,90	14,40	16,00	261,00	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>30,11</b>	<b>33,80</b>	<b>117,62</b>	<b>899,60</b>	<b>0,53</b>	<b>39,14</b>	<b>0,47</b>	<b>4,32</b>	<b>129,64</b>	<b>375,00</b>	<b>79,23</b>	<b>4,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660,00</b>	<b>40,81</b>	<b>45,30</b>	<b>191,72</b>	<b>1350,60</b>	<b>0,74</b>	<b>50,86</b>	<b>20,52</b>	<b>5,00</b>	<b>396,29</b>	<b>524,14</b>	<b>144,03</b>	<b>11,61</b>

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лашина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма  
организация питания в образовательных учреждениях  
Свер.обл.№4-6 2006 год

## Масса порций в граммах в зависимости от возраста

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао-напиток, компот, кисель и др.)	180-200	180-200
Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход, блюдо (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

## Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак	20-25%
Обед	30-35%