

Утверждаю:
Директор МОУ «Костинской СОШ»
/Молоков А.А./
«30» ноября 2023 г.



Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовления блюд
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

завтрак, обед
дети ОВЗ (7-11 лет)

Зима

№	Наименование блюда	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак																
1	Бутерброд со сл.маслом	25/10	4,90	7,70	22,50	104,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	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	35,30	0,00	0,00	0,00	1,00		
	Хлеб витаминизированный	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		
	Итого:	680,00	14,40	12,00	105,00	518,00	1,27	4,10	59,00	0,68	86,55	37,24	25,40	2,96		
Обед																
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00		
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/10	1,60	4,70	10,94	73,76	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98		
487	Кура отварная	90	24,80	1,80	0,50	137,00	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44		
509	Каша гречневая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19		
	Итого:	760,00	37,85	12,28	84,56	618,76	0,40	74,52	16,08	1,16	95,40	215,90	172,55	13,39		
	Итого за день:	1440,00	52,25	24,28	189,56	1136,76	1,67	78,62	75,08	1,84	181,95	253,14	197,95	16,35		
ВТОРНИК																
Завтрак																
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		
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		

084	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
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	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
	Итого:	710,00	16,90	16,40	105,20	454,00	107,75	5,91	55,41	83,18	77,85	436,74	295,80

Обед

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
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	750,00	27,95	19,38	74,65	590,00	5,19	68,48	2,06	2,42	99,19	329,20	39,23	5,86
	Итого за день:	1460,00	44,85	35,78	179,85	1044,00	112,94	74,39	57,47	85,60	177,04	765,94	335,03	22,24

СРЕДА

Завтрак

54-20	Зеленый горошек	60	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 пшениная 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
	Итого:	700,00	11,70	12,80	72,80	457,10	5,18	14,78	45,00	2,20	197,01	290,00	60,80	1,63

Обед

49	Салат из моркови	60	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	200/10	2,40	3,60	16,08	108,00	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов с курицей	230	18,30	14,90	36,20	359,00	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
Итого:	750,00	26,85	22,08	105,13	743,00	30,01	18,54	12,47	1,33	137,23	472,30	111,22	4,40
Итого за день:	1450,00	38,55	34,88	177,93	1200,10	35,19	33,32	57,47	3,53	334,24	762,30	172,02	6,03

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
Итого:	730,00	9,77	16,16	70,70	522,60	0,11	4,74	20,10	0,68	454,95	267,64	96,00	2,76

Обед

40 Салат витаминизированный	60	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	200/10	1,60	4,16	3,44	84,80	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498 Котлета рубленая из мяса птицы	90	14,49	13,59	13,59	235,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520 Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	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
Итого:	760,00	23,89	27,53	77,13	684,10	0,21	39,62	0,18	2,05	131,75	292,64	79,15	4,54
Итого за день:	1490,00	33,66	43,69	147,83	1206,70	0,32	44,36	20,28	2,73	586,70	560,28	175,15	7,30

ПЯТНИЦА

Завтрак

43 Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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 блюд	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
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
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
	Итого:	700,00	16,77	19,66	75,30	464,60	107,61	4,43	20,26	78,68	258,85	413,14	214,80	13,57
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	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	200/10	1,60	3,44	8,00	70,40	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	14,49	13,59	13,59	235,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	26,04	30,26	100,11	787,70	1,20	71,62	26,74	1,37	95,60	352,40	74,25	7,69
	Итого за день:	1460,00	42,81	49,92	175,41	1252,30	108,81	76,05	47,00	80,05	354,45	765,54	289,05	21,26
ВТОРНИК														
Завтрак														
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
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.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10
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
	Итого:	700,00	19,10	17,70	103,30	467,00	107,80	5,23	20,31	81,80	176,40	517,50	15,36

Обед

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
171	Суп пюре картофельный с гречками	200/10	3,20	4,88	17,12	126,40	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,02	0,00	0,06	0,90	14,50	140,00	92,60	3,14
461	Тефтели из мяса говядины	90	12,42	14,76	11,79	231,30	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	27,47	21,92	102,26	740,70	0,38	46,62	10,24	3,06	145,50	398,40	154,75	10,25
	Итого за день:	1460,00	54,54	39,62	205,56	1207,70	108,18	51,85	30,55	84,86	321,90	915,90	472,95	25,61

СРЕДА

Завтрак

576	Дол. гарнир огурец соленый	60	0,40	0,10	0,80	6,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
332	Макароны отварные	150/30	3,40	6,10	22,80	163,00	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
498	Котлета из мяса куры	90	16,10	15,10	15,10	235,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	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
	Итого:	760,00	22,50	21,60	78,00	573,80	0,55	11,60	0,03	1,29	91,45	238,24	56,00	7,87

Обед

49	Салат из моркови	60	1,30	3,10	9,10	70,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/10	1,60	4,16	10,48	84,80	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29

692	Плов с курицей	230	18,30	14,90	36,20	359,00	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	750,00	28,15	25,84	94,13	744,80	34,98	33,47	5,42	2,36	90,36	401,30	103,75	4,69
	Итого за день:	1510,00	50,65	47,44	172,13	1318,60	35,53	45,07	5,45	3,65	181,81	639,54	159,75	12,56

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

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
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
	Итого:	730,00	14,60	21,50	83,30	416,00	112,59	12,01	22,21	79,00	49,71	309,40	221,60	12,59

Обед

43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
371	Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	Итого:	750,00	29,80	16,39	77,79	583,70	0,29	29,77	12,18	1,27	32,12	124,04	341,10	74,40
	Итого за день:	1480,00	44,40	37,89	161,09	999,70	112,88	41,78	34,39	80,27	81,83	433,44	562,70	86,99

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	Бутерброд 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	0,22

511 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	0,86
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	0,80
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
Итого:	740,00	10,70	11,50	74,10	451,00	0,21	11,72	20,05	0,68	266,65	149,14	64,80	6,65
Обед:													
40 Салат витаминизированный	60	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	200/10	1,60	4,16	3,44	84,80	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
451 Шницель из говядины	90	13,00	11,78	13,09	213,54	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332 Макароны отварные с подливом	150	5,10	9,15	34,20	244,50	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
Итого:	760,00	24,25	28,12	86,63	734,84	0,53	39,14	0,47	4,32	129,64	375,00	79,23	4,96
Итого за день:	1500,00	34,95	39,62	160,73	1185,84	0,74	50,86	20,52	5,00	396,29	524,14	144,03	11,61

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 блюд (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%