

Утверждаю:



Белякова Ю.Н.

Согласовано:



Бессонова А.Л.

**Основное двухнедельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 10"
для учащихся 1-4 классов
(возраст с 7 - 11 лет)**

2024 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	30/25	2,56	5,8	28,8	93,5
257	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	12,92	17,6	42,15	296,35
1024	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96
Итого за Завтрак			23,38	28,6	85,65	566,81
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	20	0,88	0,16	0,88	21,06
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,86	12,81	33,99	238,99
449	Плов из курицы	250	19,56	23,6	69,44	482,4
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,46	0	27,26	96,23
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			36,40	37,64	165,42	1005,66
Итого за день			59,78	66,24	251,07	1572,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром твердым	30/20	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	12,48	28,8	37,4	294,8
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			18,94	37,3	72,96	470,43
Обед						
	Овощи свежие	30	0	0	3,6	14,4
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/13/10	22,8	42,38	76,6	281,3
423	Тефтели мясные с рисом с соусом	90/50	17,5	24,78	37,38	289,5
463	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			61,29	81,17	248,52	1143,02
Итого за день			80,23	118,47	321,48	1613,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с джемом	30/25	2,56	5,8	28,8	93,5
262	Каша манная с маслом сливочным	200/10	9,4	10,56	29,74	396,78
585	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196
Итого за Завтрак			12,46	16,56	81,64	686,28
Обед						
пром.	Икра из кабачков	40	0,76	3,56	3,08	47,60
132	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/13/10	28,35	23,54	37,29	348,96
324	Котлета рыбная	90	23,94	21,96	34,47	237,75
472	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65
1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			76,29	67,93	173,71	1161,94
Итого за день			88,75	84,49	255,35	1848,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	2,97	11	31,79	258,83
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
Итого за Завтрак			5,62	20,12	96,07	608,43
Обед						
75	Икра свекольная	30	0,87	2,22	4,08	38,85
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	36,03	55,95	78,03	386,12
460	Котлета куриная	90	37,16	40,14	56,2	342,97
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			95,02	116,88	246,84	1378,22
Итого за день			100,64	137	342,91	1986,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	30/25	2,56	5,8	28,8	93,5
276	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	24,34	23,31	100,46	484,29
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			27,36	29,11	156,52	674,02
Обед						
	Огурец соленый	25	0,24	0	0,66	12
136	Суп картофельный с крупой с курицей	250/13	24,6	35,4	56,8	292
416	Биточек мясной	90	26,24	39,09	45,37	373,15
468	Гороховое пюре	150	14,82	7,29	35,72	267,74
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			70,94	82,85	197,42	1204,87
Итого за день			98,3	111,96	353,94	1878,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	2,97	11	31,79	258,83
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
Итого за Завтрак			5,62	20,12	96,07	608,43
Обед						
	Овощи свежие	30	0	0	3,6	14,4
151	Суп-лапша с курицей	250/13	4,94	15,87	43,95	280,61
633	Печень тушеная с морковью и луком	90/50	26,94	28,02	39,15	241,59
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,46	0	27,26	96,23
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			52,38	62,46	180,41	1086,81
Итого за день			58	82,58	276,48	1695,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром твердым	30/20	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	16,95	24,04	42	369,25
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			23,41	32,54	77,56	544,88
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	20	0,93	1,11	5,92	21,6
138	Суп картофельный с горохом с курицей	250/13	19,72	23,77	36,93	294,9
405	Рагу из свинины	250	23,8	36,7	52,1	472,8
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			49,53	62,65	177,68	1151,88
Итого за день			72,94	95,19	255,24	1696,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	30/25	2,56	5,8	28,8	93,5
265	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/15	9,4	10,56	29,74	396,78
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			12,36	16,36	83,56	583,28
Обед						
75	Икра морковная	30	0,87	2,22	4,08	38,85
120	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/13/10	22,2	13,48	34,88	310,98
439	Куриные окорочка отварные	90	21,13	28,94	37,52	287,1
465	Рис отварной	150	0,04	4,24	29,5	225
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			49,28	49,95	164,85	1121,91
Итого за день			61,64	66,31	248,41	1705,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
453	Яйцо вареное	40	6	5,5	0,3	78
257	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	15,8	27,46	35,94	317,63
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
Итого за Завтрак			24,38	33,39	80,53	579,11
Обед						
пром.	Огурец соленый	25	0,24	0	0,66	12
136	Суп рыбный со сметаной	250/20/10	16,9	21,4	34,87	286,33
416	Котлета мясная	90	26,24	39,09	45,37	373,15
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			63,86	79,06	196,23	1321,06
Итого за день			88,24	112,45	276,76	1900,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	30/25	2,56	5,8	28,8	93,5
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	24,34	23,31	80,46	484,29
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			27,36	29,11	136,52	674,02
Обед						
	Капуста квашеная "Деревенская"	25	0,48	0,14	1,56	8,1
129	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	250/13/10	18,75	39,4	64,53	298,36
460	Биточек куриный	90	37,16	40,14	56,2	342,97
463	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			77,38	93,69	253,23	1207,25
Итого за день			104,74	122,8	389,75	1881,27
Итого за период			813,26	997,49	2971,39	17778,31
Среднее значение за период			81,33	99,75	297,14	1777,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20