

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Ю.Н. Белякова



А.Л. Бессонова

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых

блюд учащихся общеобразовательного учреждения

МБОУ "СОШ № 10" для учащихся 1-4 классов

(возраст с 7 до 11 лет)

2024 год

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	БЖУ
1	Пшеничная каша с маслом	100	110	10,0 / 1,0 / 1,0
2	Омлет с сыром	100	120	12,0 / 1,0 / 1,0
3	Картофельное пюре	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
4	Куриный суп	100	110	10,0 / 1,0 / 1,0
5	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
6	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
7	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
8	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
9	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
10	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
11	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
12	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
13	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
14	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
15	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
16	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
17	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
18	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
19	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
20	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
21	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
22	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
23	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
24	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
25	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
26	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
27	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
28	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
29	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
30	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
31	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
32	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
33	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
34	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
35	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
36	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
37	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
38	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
39	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
40	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
41	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
42	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
43	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
44	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
45	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
46	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
47	Салат из овощей	100	50	5,0 / 1,0 / 1,0
48	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0
49	Сырники	100	150	15,0 / 1,0 / 1,0
50	Пюре из картофеля	100	100	10,0 / 1,0 / 1,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	210	12,92	17,6	42,15	296,35
1024	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96
Итого за Завтрак			23,03	31,92	72,25	627,31
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	10,86	12,81	33,99	238,99
449	Плов из курицы	240	19,56	23,6	69,44	482,4
628	Чай с сахаром	215	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			37,20	38,62	168,78	1028,77
Итого за день			60,23	70,54	241,03	1656,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	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	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			27,36	29,11	156,52	674,02
Обед						
пром.	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	11,6
124	Щи по-уральски (с крупой) с курицей, сметаной	210	22,8	42,38	76,6	281,3
423	Тефтели мясные с рисом с соусом	130	17,5	24,78	37,38	289,5
469	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84
628	Чай с сахаром	215	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			61,77	81,23	245,94	1140,22
Итого за день			89,13	110,34	402,46	1814,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша ячневая с маслом сливочным	210	3,71	13,75	39,74	323,54
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			10,11	22,25	73,06	495,94
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
136	Суп картофельный с крупой с курицей	200	24,6	35,4	56,8	292
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	0,01	0,00	27,30	128,00
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			72,39	80,43	194,34	1115,58
Итого за день			82,5	102,68	267,4	1611,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
161	Суп молочный с вермишелью	200	1,64	3,77	18,43	59,84
123	Напиток из ягод	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Итого за Завтрак			9,59	18,09	52,66	358,64
Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200	26,03	45,95	58,03	326,12
53	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	26,24	39,09	45,37	373,15
468	Гороховое пюре	150	14,82	7,29	35,72	267,74
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
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			76,37	93,7	233,85	1396,79
Итого за день			85,96	111,79	286,51	1755,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	55	2,56	5,8	28,8	93,5
257	Каша пшенная с маслом сливочным	210	12,48	28,8	37,4	294,8
1047	Напиток из шиповника	200	0,01	0,00	27,30	128,00
Итого за Завтрак			15,05	34,6	93,5	516,3
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
151	Суп-лапша с курицей	200	4,94	15,87	43,95	280,61
635	Капуста тушеная с мясом	240	26,24	39,09	45,37	473,15
628	Чай с сахаром	215	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			38,38	56,09	154,09	1046,74
Итого за день			53,43	90,69	247,59	1563,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
262	Каша манная с маслом сливочным	210	9,4	10,56	29,74	396,78
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
Итого за Завтрак			15,84	19,06	86,92	671,78
Обед						
пром.	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	11,6
138	Суп картофельный с горохом с курицей	200	19,72	23,77	36,93	294,9
633	Печень тушеная с морковью и луком, соус сметанный	130	26,94	28,02	39,15	241,59
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
628	Чай с сахаром	215	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			67,58	70,42	168,57	1095,07
Итого за день			83,42	89,48	255,49	1766,85

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
265	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	165	9,4	10,56	29,74	96,78
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			12,36	16,36	83,56	583,28
Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
120	Суп рыбный со сметаной	210	22,2	13,48	34,88	280,98
446	"Ежики" с соусом	120	21,13	28,94	37,52	287,1
465	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
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			69,04	56,73	232,40	1256,40
Итого за день			81,4	73,09	315,96	1839,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	210	2,97	11	31,79	258,83
585	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196
Итого за Завтрак			5,68	20,32	70,29	608,83
Обед						
пром.	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	2,94	3,6	45,6
120	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	210	19,72	23,77	36,93	294,9
405	Рагу из свинины	240	23,8	36,7	52,1	472,8
628	Чай с сахаром	215	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			49,52	64,48	151,50	1073,28
Итого за день			55,20	84,8	221,79	1682,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210	12,01	16,52	39,84	328,94
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			18,41	25,02	73,16	501,34
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
132	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	210	28,35	23,54	37,29	248,96
444	Куриные окорочка тушеные	130	14,13	12,94	37,52	387,1
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
628	Чай с сахаром	215	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			63,52	59,25	170,48	1241,24
Итого за день			81,93	84,27	243,64	1742,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Дион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	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	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			27,36	29,11	156,52	674,02
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
129	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	210	18,75	39,4	64,53	298,36
416	Котлета из свинины	90	26,24	35,09	45,37	323,15
463	Рис отварной	150	9,04	4,24	29,5	225
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
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			60,85	80,94	228,61	1256,49
Итого за день			88,21	110,05	385,13	1930,51
Итого за период			761,41	927,73	2867	17362,04
Среднее значение за период			76,14	92,77	286,70	1736,20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Составил _____

