

УТВЕРЖДАЮ:



Ю.Н. Белякова

СОГЛАСОВАНО:



А.Л. Бессонова

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность pripravляемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 10" для учащихся 5-11 классов
(возраст с 11 лет и старше)
2025 год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

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						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	260	16,15	22	52,68	370,44
1024	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96
Итого за Завтрак			26,26	36,32	82,78	701,4
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	23,03	28,37	40,79	376,79
449	Плов из курицы	280	23,47	28,32	83,32	578,88
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			53,28	58,90	189,46	1263,05
Итого за день			79,54	95,22	272,24	1964,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

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						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
276	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	28,40	27,20	117,20	565,00
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			31,42	33,00	173,26	754,73
Обед						
пром.	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	11,6
124	Щи по-уральски (с крупой) с курицей, сметаной	260	27,36	50,86	91,9	377,56
423	Тефтели мясные с рисом с соусом	140	29,3	33,04	49,84	486
469	Греча рассыпчатая	180	19,14	15,53	86,48	321,41
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			81,32	100,56	288,11	1456,55
Итого за день			112,74	133,56	461,37	2211,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

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 сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша ячневая с маслом сливочным	260	4,59	17,02	49,02	382,57
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			10,99	25,52	82,34	554,97
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
136	Суп картофельный с крупой с курицей	250	43,23	67,14	93,64	463,34
324	Котлета рыбная	100	31,92	29,28	65,96	357
472	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18
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			102,72	123,05	270,21	1452,70

Итого за день	113,71	148,57	352,55	2007,67
----------------------	--------	--------	--------	---------

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

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
161	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	6,76	24,48	188,24
123	Напиток из ягод	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Итого за Завтрак			15,42	21,08	58,71	487,04
Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	260	27,36	50,86	91,9	377,56
53	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	34,98	46,78	60,49	497,53
468	Гороховое пюре	180	17,78	8,75	42,86	321,28
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			89,4	107,76	289,98	1626,15
Итого за день			104,82	128,84	348,69	2113,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

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
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	260	15,6	36	46,75	368,5
1047	Напиток из шиповника	200	0,01	0,00	27,30	128,00
Итого за Завтрак			18,17	41,8	102,85	590
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
151	Суп-лапша с курицей	250	5,93	19,04	52,74	336,73
635	Капуста тушеная с мясом	280	34,98	46,78	60,49	497,53
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			48,11	66,95	178	1127,24
Итого за день			66,28	108,75	280,85	1717,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: суббота

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 сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша рисовая с маслом сливочным	260	21,19	30,05	52,5	461,56
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			27,59	38,55	85,82	633,96
Обед						
пром.	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	2,94	3,6	45,6
138	Суп картофельный с горохом с курицей	250	23,66	28,52	44,32	323,88
402	Азу по-татарски	280	35,94	42,74	51,1	506,12
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			65,6	75,27	157,89	1135,58
Итого за день			93,19	113,82	243,71	1769,54

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

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	260	12,53	14,08	39,65	479,05
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
Итого за Завтрак			18,97	22,58	96,83	754,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
пром.	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	11,6
138	Суп картофельный с горохом с курицей	250	23,66	28,52	44,32	323,88
633	Печень тушеная с морковью и луком, соус сметанный	140	32,32	33,62	46,98	497,91
469	Макаронные изделия отварные	180	6,48	9	39,12	260,4
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			67,98	72,27	190,31	1353,77
Итого за день			86,95	94,85	287,14	2107,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

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						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
265	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220	12,53	24,08	39,65	509,05
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			15,49	29,88	93,47	695,55

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
120	Суп рыбный со сметаной	260	26,64	16,18	41,86	373,18
446	"Ежики" с соусом	130	28,17	38,59	50,02	382,8
465	Греча рассыпчатая	180	0,05	5,08	35,4	270
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			64,62	61,22	215,21	1416,46
Итого за день			80,11	91,1	308,68	2112,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

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						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	260	3,71	13,75	39,74	323,54
585	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196
Итого за Завтрак			6,42	23,07	78,24	673,54

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
пром.	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	2,94	3,6	45,6
120	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	260	23,66	28,52	44,32	323,88
405	Рагу из свинины	280	28,56	44,04	74,52	615,36

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			58,22	76,57	181,31	1244,82
Итого за день			64,64	99,64	259,55	1918,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ 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 сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша "Дружба" с маслом сливочным	260	14,86	20,45	49,32	407,25
628	Чай с сахаром	215	12,01	16,52	39,84	328,94
Итого за Завтрак			32,87	45,47	97,46	815,59

Обед							
пром.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая
1	2	3	4	5	6	7	
	132	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
	89	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	260	34,02	28,25	68,75	338,72
	469	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	158	44,59	48	67,44	431,56
	588	Макаронные изделия отварные	180	6,48	9	39,12	260,4
	1	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			90,77	90,52	262,24	1451,46	
Итого за день			123,64	135,99	359,7	2267,05	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	210	28,40	27,20	117,20	565,00
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			31,42	33	173,26	754,73

Обед							
пром.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая
1	2	3	4	5	6	7	
	129	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
	534	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	260	26,5	47,28	77,44	358,03
	463	Рыба (минтай) запеченная в омлете	100	46,04	35,02	70,68	478,1
	123	Рис отварной	180	19,14	15,53	86,48	321,41
	1	Напиток из ягод	200	5,74	5,2	18,83	144,8
	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			103,80	105,24	293,76	1516,72	
Итого за день			135,22	138,24	467,02	2271,45	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ 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
284	Омлет натуральный	150	10,17	18,27	32,89	249,28
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			12,78	27,39	73,31	496,28

Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	23,03	28,37	40,79	376,79
448	Жаркое по-домашнему с курицей	280	29,3	33,04	49,84	486
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			59,14	62,54	157,68	1190,77
Итого за день			71,92	89,93	230,99	1687,05
Итого за период			1132,76	1378,51	3872,49	24147,11
Среднее значение за период			94,40	114,88	322,71	2012,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Составил

