

Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания ОВЗ 7-11 лет/ 12 лет и старше
МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2023 учебный год

Период: Осень-Зима



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 4 п. Новоорск
 Трифонова О.В.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "ИТД"
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ № 4 п. Новоорск
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.
 Возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше ОВЗ

| № рецептуры ¹ | Название блюда | Масса | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Калорийность | | Стоимость руб |
|---|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------|---|--------------|--|---------------|
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | Ккал | | |
| Понедельник, 1 неделя, 1-ый день | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 12,90 | | | | | |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 13,22 | | | | | |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин) ² | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 18,11 | | | | | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 2,60 | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,27 | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 | | | | | |
| Пром. | Расстегай с повидлом | 60 | 3,5 | 30 | 58 | 520 | 10,40 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 685 | 22 | 46,7 | 139,7 | 1070,5 | 62,25 | | | | | |
| | Итого за день | 685 | 22 | 46,7 | 139,7 | 1070,5 | 62,25 | | | | | |
| Вторник, 1 неделя, 2-ой день | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 | 2,50 | | | | | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 25,80 | | | | | |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 | 35,50 | | | | | |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 9,14 | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 1,82 | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 1,05 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 25,7 | 15,1 | 59,2 | 475,6 | 75,81 | | | | | |
| | Итого за день | 550 | 25,7 | 15,1 | 59,2 | 475,6 | 75,81 | | | | | |

Среда, 1 неделя, 3 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 54-20з | Каша жидкая молочная манная | 150 | 4 | 4,3 | 19 | 130,7 | 6,30 |
| 54-1о | Яйцо вареное | 80 | 9,6 | 8,1 | 0,5 | 113,1 | 26,83 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко) ² | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 20,00 |
| 54-4гн | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 2,60 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,27 |
| Пром. | Конфеты | 20 | 2,5 | 23 | 67 | 490 | 9,10 |
| | Итого за Завтрак | 640 | 23,3 | 37,7 | 137,4 | 986,2 | 69,85 |
| | Итого за день | 644 | 18,31 | 35,15 | 149,36 | 1190,93 | 73,99 |

Четверг, 1 неделя, 4-ый день

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------|------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249 | 7,37 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 75 | 14,8 | 5,3 | 10,8 | 150,6 | 15,36 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 2,60 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | 1,30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,27 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 2,6 | 1,2 | 15,4 | 85 | 25,00 |
| | Итого за Завтрак | 655 | 30 | 16,5 | 104,4 | 688,6 | 56,65 |
| | Итого за день | 655 | 30 | 16,5 | 104,4 | 688,6 | 56,65 |

Пятница, 1 неделя, 5-ый день

Завтрак

| | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|-------|
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 26,60 |
| 54-14р | Коллета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 | 20,80 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 | 2,30 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 9,14 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 2,18 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,40 |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Пром. | Вагушка с творогом | 60 | 3,5 | 30 | 58 | 520 | 12,60 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 29 | 44,4 | 125,2 | 1020,3 | 75,02 |
| | Итого за день | 580 | 29 | 44,4 | 125,2 | 1020,3 | 75,02 |

Понедельник, 2 неделя, 1-ый день

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшениная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 | 15,20 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин) ² | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 18,13 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 9,14 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,27 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 |
| Пром. | Кекс | 23,3 | 1 | 0,02 | 20,2 | 92 | 10,40 |
| | Итого за Завтрак | 633,3 | 20,2 | 14,62 | 111,3 | 664,5 | 57,89 |
| | Итого за день | 633,3 | 20,2 | 14,62 | 111,3 | 664,5 | 57,89 |

Вторник, 2 неделя, 2-ой день

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: помидоры) ⁴ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 2,50 |
| 54-2г | Макаронны отварные | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 | 13,50 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 | 35,50 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 5,50 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,27 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 |
| Пром. | Батончик Суфле | 35 | 2 | 21 | 561 | 1860 | 12,00 |
| | Итого за Завтрак | 615 | 26,8 | 33,9 | 631,3 | 2356 | 74,02 |
| | Итого за день | 615 | 27 | 33,9 | 634,2 | 2368,4 | 74,02 |

Среда, 2 неделя, 3 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 12,90 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 | 15,67 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко) ² | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 20,00 |

| | | | | | | | |
|---------|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 9,14 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,27 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 |
| Пром. | Расстегай с повидлом | 60 | 3,5 | 30 | 58 | 520 | 10,30 |
| | Итого за Завтрак | 665 | 23,6 | 44,3 | 138,2 | 1048,5 | 73,03 |
| | Итого за день | 710 | 23,6 | 44,3 | 138,2 | 1048,5 | 73,03 |

Четверг, 2 неделя, 4-ый день

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 | 6,30 |
| 54-10 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 16,83 |
| 54-60 | Яйцо вареное | 80 | 9,6 | 8,1 | 0,5 | 113,1 | 10,00 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин) ² | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 15,00 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 2,60 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 4,67 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 2,11 |
| Пром. | Конфеты | 20 | 2,5 | 23 | 67 | 490 | 9,10 |
| | Итого за Завтрак | 750 | 25,9 | 37,7 | 153,8 | 1062,6 | 66,61 |
| | Итого за день | 684 | 21,82 | 36,13 | 162,67 | 1167,75 | 66,61 |

Пятница, 2 неделя, 5-ый день

Завтрак

| | | | | | | | |
|----------|---|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| 54-2з | Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴ | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 | 15,00 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 26,60 |
| 54-16м | Тефтели с рисом | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,1 | 30,00 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 | 4,90 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 5,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 1,75 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 3,29 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 19,6 | 16,6 | 71,5 | 513 | 87,04 |
| | Итого за период | 6316,3 | 237,23 | 303,4 | 1695,73 | 10208,08 | 702,3 |
| | Средние показатели за период | 631,63 | 23,723 | 30,34 | 169,573 | 1020,808 | 70,23 |

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;