



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №81 п.Юловский
 Кокина С.В.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3580-20

Примерное двухразовое 10-дневное меню (завтрак и обед) -127 рублей 00 копеек

Для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (осенне-зимний период).

Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Завтрак								
	Каша вязкая молочная рисовая	200	6	7	42	256,23	202	17,48
	Сыр(порциями)	10	3	2	3,2	28	97	6,60
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	919	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	300,09	14,51
	Кондитерское изделие	40	2,4	8	20	160	968	16,62
Итого за Завтрак		485	17,51	24,58	103,74	684,63		61,01
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	10,74
	Капуста тушеная с мясом птицы	65/200	18,3	22,8	15,7	341,6	220,28	46,49
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,39	10,9	56,1	600,02	1,80
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		775	26,21	26,83	99,26	735,5		65,99
Итого за день		1260	43,72	51,41	203	1420,13		
		Неделя:	1			День:	вторник	
Завтрак								
	Котлеты «Московские»	100	13,14	29,97	14,72	377,68	220,2	45,36
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	0,81	5,03	6,46	74,41	78	7,25
	Огурцы маринованные	25	0,7	0	0,33	4	220,09	4,97
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		535	17,43	35,15	52,71	583,69		61,01
Обед								
	Суп из свежей капусты с картофелем	250/10	2,14	7,13	9,46	111,8	100,32	13,74
	Рагу из птицы	70/150	9	11,5	18,7	213,4	220,21	42,15
	Салат из свеклы отварной	45	0,7	0,02	0,7	3,8	948	3,86
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Компот из плодов сухих	200	0,58	0	30,6	124,69	300,14	4,44
Итого за Обед		755	15	18,8	75,66	523,29		65,99
Итого за день		1290	32,43	53,95	128,37	1106,98		127,00
		Неделя:	1			День:	среда	
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	100/50	19,42	6,1	5,09	154,20	309,02	34,95
	Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813,00	15,12
	Салат из свеклы отварной с	30	0,9	2,7	8,3	42,95	78,00	4,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,60	600,01	1,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,40	600,02	1,20
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Завтрак		580	28,35	14,36	71,78	504,2		61,01
Обед								
	Суп картофельный с пшеном	250	2,39	3,5	17,14	110,30	100,36	10,14
	Птица тушенная в соусе	75/50	15,4	21,5	7,4	285,40	220,02	35,83
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,10	84,00	6,18
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,60	600,01	1,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,40	600,02	1,20
	Овощи консервированные	20	0,62	0,04	0,95	6,00	948,01	5,76
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		845	27,36	30,96	93,49	757,68		65,99
Итого за день		1425	55,71	45,32	165,27	1261,88		127,00
		Неделя:	1			День:	четверг	

Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	50/50	11,04	11,11	2,72	155,01	220,86	37,62
	Макаронные изделия отварные с	150	5,75	5,76	34,94	214,71	842	6,31
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Икра свекольная	50	2,72	8,1	14,59	145,27	929	5,28
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57	949	10,00
Итого за Завтрак		530	22,09	25,12	68,93	641,59		61,01
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,5	7,65	10,18	126,23	100,37	9,14
	Шницель рубленый	60	13,78	31,73	15,55	403,96	220,24	28,73
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	1,47
	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	5,83
	Огурцы маринованные	60	1,8	0	0,8	9,6	220,09	11,79
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,02	1,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43
Итого за Обед		760	28,84	45,02	102,87	925,29		65,99
Итого за день		1290	50,93	70,14	171,8	1566,88		127,00
		Неделя:	1		День:	пятница		
Завтрак								
	Птица отварная	100	18,64	16,25	0,45	222,68	220,79	42,10
	Пюре картофельное	100	2,17	3,55	14,7	99,65	220,25	10,00
	Икра морковная	50	0,88	3,8	4,85	58,03	952,11	4,72
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,60	600,01	1,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60,00	300,05	2,39
Итого за Завтрак		480	24,57	23,75	51,4	509,96		61,01
Обед								
	Суп картофельный с макаронными	250	2,93	3,49	20,66	126,20	100,39	10,74
	Тфтели мясные с соусом	60/50	11,24	12,3	14,22	163,25	220,10	29,93
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	27,9	216,00	84,00	7,55
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0	6,72	34,80	820,00	10,21
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,80	600,01	2,40
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142,00	300,13	5,16
Итого за Обед		810	23,81	24,49	126,9	775,05		65,99
Итого за день		1290	48,38	48,24	178,3	1285,01		127,00
		Неделя:	2		День:	понедельник		
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	250	6	10,25	56,71	348,56	200,03	20,30
	масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,8	0,06	52,36	919,00	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,60	600,01	1,80
	Кофейный напиток на молоке	200	4	5,2	27,1	159,40	300,07	13,10
	Булочка сдобная	70	5,08	4,6	0,28	62,80	220,34	20,21
Итого за Завтрак		557	17,7	26	100,35	692,72		61,01
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со	250/10	2,22	7,13	13,81	129,7	100,3	14,55
	Котлета рубленая	70	16,1	37,03	18,2	471,3	220,24	32,9
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	6,18
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Свекла отварная	20	0,3	0,02	2,56	8,4	97	2,43
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		740	27,79	51,94	106,8	998		65,99
Итого за день		1297	45,49	77,94	207,15	1690,72		127,00
		Неделя:	2		День:	вторник		
Завтрак								
	Наггетсы куриные	80	13,2	16,08	8,8	231,44	992	39,80
	Макаронные изделия отварные с	180	6,7	6,9	41,9	257,7	842	7,41
	Винегрет овощной	100	2,2	10,14	7,71	127,27	848	10,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		590	24,88	33,27	89,61	744,01		61,01

Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,25	3,5	17,5	109,5	100,34	9,96
	Чахохбили	60/50	13,3	17,16	5,4	229,4	220,75	31,17
	Картофель запеченный	100	2,9	3,58	23,64	138,62	993	5,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,39	10,9	56,1	600,02	1,8
	Кукуруза консервированная	15	0,3	0	3,36	17,40	820,00	5,35
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57	949	10
Итого за Обед		835	23,53	24,78	77,48	677,62		65,99
Итого за день		1425	48,41	58,05	167,09	1421,63		127,00
		Неделя:	2		День:	среда		
Завтрак								
	Сарделька отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	220,54	38,29
	Рис с кукурузой и морковью	100	2,87	2,9	25,29	141,29	358	17,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,06	3,42
Итого за Завтрак		430	16,09	23,34	55,12	490,27		61,01
Обед								
	Суп картофельный с макаронными	250	2,93	3,49	20,66	126,20	100,39	10,74
	Биточек рубленый	70	16,1	37	18,2	474,00	220,24	33,52
	Каша ячневая вязкая	150	0,83	5,11	6,5	75,37	908,00	6,03
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Огурцы маринованные	30	0,9	0	0,45	4,80	948,03	5,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,80	600,01	2,40
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		790	25,16	47,85	95,54	907,87		65,99
Итого за день		1220	41,25	71,19	150,66	1398,14		
		Неделя:	2		День:	четверг		
Завтрак								
	Котлеты рубленые из птицы	100	17,65	19,2	14,45	302	220,14	37,23
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Каша гречневая вязкая	150	5	7,83	25,83	200	84,01	9,61
	Салат из квашеной капусты	35	0,56	1,78	2,71	29,94	45,02	7,53
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,39
Итого за Завтрак		565	26,91	31,01	80,5	708,36		61,01
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,14	7,13	9,46	111,80	100,32	13,74
	Плов куриный	75/150	6,5	6,52	14,4	378,15	331,15	39,32
	Икра кабачковая	20	0,4	1,9	1,6	23,90	948,01	3,31
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,80	600,01	2,40
	Компот из плодов свежих	200	0,1	0	25,2	96,00	300,11	7,22
Итого за Обед		745	12,58	15,75	72,26	702,65		65,99
Итого за день		1310	39,49	46,76	152,76	1411,01		127,00
		Неделя:	2		День:	пятница		
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной	150/10	30,02	22,03	26,13	480,90	456,73	53,58
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	919,00	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,60	600,01	1,80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	300,04	1,63
Итого за Завтрак		395	32,83	26,31	57,37	645,9		61,01
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со	250/5	2,2	7,1	13,7	127,20	100,30	10,98
	Рыба тушеная с овощами	60/30	10,35	5,33	4,73	109,28	309,01	26,81
	Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813,00	15,12
	Свекла отварная	40	0,6	0,04	5,12	16,80	97,02	5,52
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,80	600,01	2,40
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142,00	300,13	5,16
Итого за Обед		775	20,54	17,63	103,03	634,75		65,99
Итого за день		1170	53,37	43,94	160,4	1280,65		127,00

Итого за период		459,18	566,94	1684,8	13843,03		
Среднее значение за период		45,918	56,694	168,48	1384,303		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Бальхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой