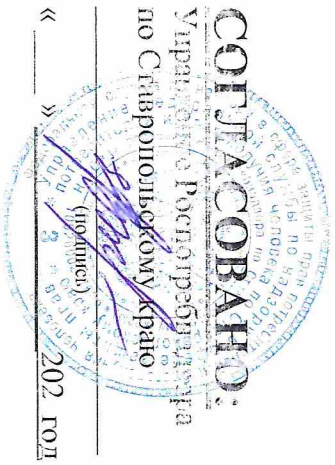


СОГЛАСОВАНО:

Учредителем Ростовской области
по Ставропольскому краю



« _____ » _____ 2022 год

СОГЛАСОВАНО:

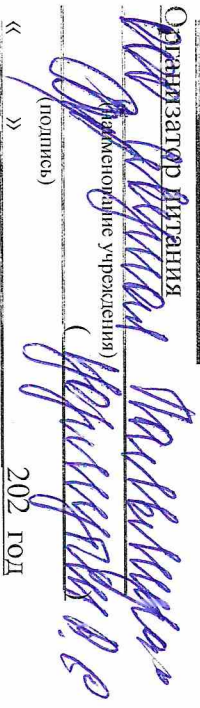
МБОУ «С.В.МБОУ «Родительская школа №8»
(наименование учреждения)



« _____ » _____ 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания



« _____ » _____ 2022 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ**

**НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШТАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)											Витамин(мг)	Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Первая неделя																			
	1 ДЕНЬ (понедельник)																		
	ЗАВТРАК																		
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,85		
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,46		
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	12,08		
415/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,67		
	Итого за завтрак		18,8	26,4	132,6	860,0	596,3	580,1	110,6	459,2	5,2	148,4	0,0	0,1	2,5	3,5	59,06		
	ОБЕД																		
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,31		
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91	1133,00	624,27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	49,61		
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	12,79		
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96		
г/л	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,71		
г/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57		
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	9,90		
	Итого за обед		29,14	25,07	124,97	863,94	2607,28	187,21	188,82	547,66	9,43	358,50	0,17	0,19	6,28	92,38	110,85		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,9	51,5	257,6	1723,9	3203,6	767,3	299,4	1006,8	14,6	507,0	0,2	0,3	8,8	95,8	169,91		
	2 ДЕНЬ (вторник)																		
	ЗАВТРАК																		
300/2014	Пшеница отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	50,54		
139/2005	Капустя тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	9,97		
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,22		
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,28		
г/л	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,00		
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58		
	Итого за завтрак		26,52	20,50	74,77	601,53	1360,73	174,04	93,10	278,47	8,80	104,00	0,09	0,24	6,12	99,36	85,60		
	ОБЕД																		
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,39		
260/2005	Гриваш	100	16,50	15,66	2,83	231,63	306,65	16,87	21,31	158,86	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,49	52,28		

302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,22
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,89
г/л	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	3,71
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,28
	Итого за обед		32,00	26,36	121,34	270,62	110,425	78,87	137,66	441,26	9,49	0,00	0,00	0,00	6,46	22,99	78,77
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33,52	45,96	196,12	1172,14	246,497	252,91	230,76	719,74	18,29	304,00	0,09	0,24	12,57	122,35	164,37
	3 ДЕНЬ (среча)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Затеканка из творога со ступенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	83,77
382/2005	Каша с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	13,47
	Итого за завтрак		32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,13	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	97,24
	ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,53
619/2009	Тфарелги с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	46,52
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,86
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	9,90
г/л	Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	5,93
г/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58
	Итого за обед		36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	86,89
	4 ДЕНЬ (четверг)		69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	184,13
	ЗАВТРАК																
	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	53,63
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,69
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0,24	6,52	
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,59
	Итого за завтрак		23,95	32,87	127,13	877,96	801,69	46,64	95,19	255,91	3,55	91,85	0,03	0,40	3,95	13,73	72,44
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	6,95
291/2005	Плов из плиты	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	50,82
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0,4	4	22,96	
г/л	Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,54	0,00	2,22	
г/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	4,57	
	Итого за обед		41,91	31,50	115,62	991,15	1214,37	137,38	113,87	428,91	8,90	624,41	0,19	0,31	13,53	36,97	87,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,85	64,38	242,76	1869,11	2016,06	184,02	209,06	684,82	12,45	716,26	0,22	0,70	17,47	50,70	159,96

5 ДЕНЬ (пятница)																		
ЗАВТРАК																		
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,63	
312/2005	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,93	1,56	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	15,48	
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,402	0	2,22	
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	0	2,8	3,05
76/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	9,90	
Итого за завтрак																		
ОБЕД																		
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	101,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,69	0,00	0,00	1,16	16,50	4,89	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	35,55	
139/2005	Канюта тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,65	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,30	
868/2009	Каша пор. из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,52	
г/л	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,59	
г/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57	
Итого за обед																		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																		
Вторая неделя																		
6 ДЕНЬ (понедельник)																		
ЗАВТРАК																		
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	36,50	
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	11,01	
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,96	
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в асортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96	
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	10,24	
Итого за завтрак																		
ОБЕД																		
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,31	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	50,82	
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	9,90	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58	
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96	
г/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57	
Итого за обед																		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																		
Итого за неделю																		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																		
Итого за неделю																		

258/2014	Пшеница рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	44,30
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58
376/2005	Чай диетический без сахара	200	1,48	1,2	19,92	101,8	50,8	10,4	14	33,2	0,61	0	0	0	0,616	0	2,22
709/005	Оладьи картофельные соевые (обед)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,3	8,4	25,2	0,16	0	0,019	0,024	0,12	6	9,90
	Оладьи из картофеля		17,87	14,90	67,2	421,3	156,41	174,1	106,1	168,4	2,47	53,97	0,12	0,17	3,49	39,04	69,47
	ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макарошками из овощей	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,96	15,10	24,02	63,50	0,80	200,00	0,00	0,06	1,08	16,50	5,39
305/2014	Каша овсяная с яблоком и бананом	100	15,72	5,03	14,79	181,72	273,78	14,38	73,92	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	35,55
302/2005	Каша овсяная с яблоком и бананом	200	3,69	5,78	29,77	237,56	118,20	16,99	58,90	137,00	4,07	0,09	0,00	0,09	0,90	0,00	9,22
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 литр/200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96
7/л	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,06	0,54	0,00	2,59
7/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
	Итого за обед		36,83	15,57	126,99	318,60	1173,53	86,43	197,60	454,86	10,88	268,50	0,05	0,42	11,28	21,83	80,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		68,33	30,17	253,02	1383,93	2478,04	207,94	300,27	814,98	14,21	327,97	0,18	0,22	14,61	60,87	149,94
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога со ступеным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	83,77
382/2005	Каша с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	13,47
	Итого за завтрак		32,00	24,38	79,49	662,29	604,13	534,43	86,49	563,21	1,95	66,67	0,04	0,55	0,26	1,30	97,24
	ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,69
300/2014	Птица отварная	100	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	56,15
75/2005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,88
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	10,62
7/л	Хлеб пшеничный	80	3,70	3,00	49,80	262,00	127,00	26,00	35,00	83,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,93
7/л	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
	Итого за обед		35,32	37,66	180,03	1225,49	2246,69	205,29	233,85	508,05	8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47	99,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,94	66,28	296,27	2055,78	3459,83	753,72	393,84	1120,26	11,11	352,18	0,11	1,09	7,79	84,27	197,08
	Всего за 10 дней		612,0	527,0	2313,6	16752,8	26095,6	4492,7	2699,8	8766,0	133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6	1649,5
	Среднее значение за 1 день		61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,36	0,53	12,5	88,5	165