

Утверждаю:

руководитель (директор) МБОУ «Чесменская СОШ
имени Гаврилова М.В.» *Гаврилова Е.Г. Потемина*
« 09 » января 2025 г.

*Примерное 10-ти дневное меню для школьников,
с ОБЗ*

Меню разработано МБОУ «Чесменская СОШ имени Гаврилова М.В.» в соответствии с требованиями:

- 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

№	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 неделя

понедельник

завтрак

379	Каша «Дружба» молочная	200	3,16	5,09	13,17	111,58	0,04	0,45	0,13	2,2	91,9	87,09	16,99	0,27
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
424	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,58
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	660	14,78	14,9	94,04	593,01	6,61	15,91	11,93	2,48	168,27	232,05	48,27	5,83

обед

95	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59	0,02	18,47	3,4	2,58	42,89	0	27,98	1,53
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0	21,0	0	12,14	36,85	8,14	0,81
181	Курица порционная	50	18,11	11,11	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1
34	Хлеб	50	4,62	1,08	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
349	Компот из с/фр	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,40	0,73	0,01	0,01	32,48	1,08	17,46	0,7
	Итого	700	34,62	26,68	73,26	887,73	7,01	19,44	28,08	3,22	71,49	204,73	55,52	18,48

вторник

завтрак

436	Жаркое по-домашнему из кур	200	34,42	9,34	27,44	331,3	0,26	11,22	30	0,0	38,9	7,99	82,12	5,04
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	600	39,44	11,29	58,12	491,3	6,66	11,42	33,6	0,18	58,51	9,07	90,92	6,72

обед

421	Макаронные запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	-	177,25	10,11	20,3	1,26
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3

349	Компот из с/фр	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,40	0,73	0,01	0,01	32,48	1,08	17,46	0,7
	Итого	600	16,58	13,76	122,47	672,18	13	15,98	16,34	0,29	23,74	155,07	50,2	5,3

среды

завтрак

95	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	8,29	46,35	294	0	5,2	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
268	Котлета из мяса говяд.	80	12,4	18,6	10,74	258	1,5	0,26	0,1	7,01	32,36	1,3	41,84	2,1
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
132	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,00	0,00	59,0	0,00	1	0,00	2	0,00
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	490	26,16	36,1	87,1	778	2,57	5,66	60,3	9,61	77,66	9,7	107,34	5,49

обед

82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,4	10	11,55	171,04	0,04	16,1	3,75	0	61,37	84,25	27,03	1,68
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	Итого	250	11,02	11,8	52,35	518,24	0,11	16,4	3,75	5,29	71,63	94,89	64,53	2,43

четверг

завтрак

57	Плов из отварного мяса кур	200	13,39	19,1	36,1	360,9	0,2	3,85	1,1	1,2	27,15	285,9	72,7	2
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
71	Овощи	100	0,6	0,12	2,3	13		10,05			8,4		12	0,54
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Итого	450	19,01	21,17	68,28	533,9	6,6	14,1	4,7	1,38	55,16	287	93,5	4,22

обед

95	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59	0,02	18,4	3,4	2,58	42,89	0	27,98	1,53
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
424	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,58
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	Итого	710	17,65	18,4	104,74	834,22	0,26	34	11,6	7,97	110	154,52	88	6,16

пятница

завтрак

421	Макаронные запеченные с	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	-	177,25	10,11	20,3	1,26
-----	-------------------------	-----	------	-------	-------	--------	-----	------	------	---	--------	-------	------	------

82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,4	10,0	11,55	171,04	0,04	16,06	3,75	0	61,37	84,25	27,03	1,68
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,5
15	Сыр (Российский, др.)	15	1,7	3,45	0,39	45	0,01	0,1	39,00	0,0	132,0	5,25	4,95	0,1
36	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,5
	Итого	525	19,12	22,7	78,11	627,17	0,19	16,52	42,75	0	255,73	97,6	82,26	4,5

обед

57	Плов из отварного мяса кур	200	25,94	22,1	35,96	346	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
355	Кисель	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,04	1,3	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,5
70	Огурцы маринован.	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,2	10,5	8	0,06	8,4	2,05	12	0,5
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,7
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
	Итого	660	93,43	34,76	85,7	741,1	2,74	28,5	17,31	1,36	196	44,75	188,2	8,1

среды

завтрак

304	Рис отварной	220	3,65	5,37	36,68	209,7	0,01	18,86	0,02	0	7	13	10	0,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	6,37	10,1	8,26	157,04	0,04	21,16	3,00	0	60,89	67,40	23	1,28
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,02
	Итого	620	15,04	17,42	74,82	526,74	6,45	40,22	6,62	0,18	87,5	81,48	41,8	3,16

обед

55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0	0,97	3,75	0	12,88	84,25	10,00	0,54
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	650	7,31	8,73	66,14	525,33	0,17	16,27	11,9	5,39	47,14	237,7	61	4,6

четверг

завтрак

202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0	21,0	0	12,14	36,85	8,14	0,81
181	Курица порционная	50	18,11	11,1	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04

375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
424	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,58
71	Овощи	50	0,66	0,12	2,3	13,2	0	10,05	0	0	8,4	0	12	0,54
	Итого	560	34,6	26,1	96,68	844,07	7,06	1,43	24,68	0,64	81	205,81	45,32	19,17

обед

87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0,05	2,45	45,3	5,96	47,35	1,27
95	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	8,29	46,35	294	0	5,2	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
268	Котлета из мяса говяд.	80	12,4	18,6	10,74	258	1,5	0,26	0,1	7,01	32,36	1,3	41,84	2,1
349	Компот из с/фр	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,40	0,73	0,01	0,01	32,48	1,08	17,46	0,07
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
71	Овощи	50	0,66	0,12	2,3	13,2	0	10,05	0	0	8,4	0	12	0,54
	Итого	780	23,2	37,13	135,53	1027,45	8	25,35	1,36	12,1	135,68	16,74	173,35	5,73

пятница

завтрак

95	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	8,29	46,35	294	0	0	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
268	Котлета из мяса говяд.	80	12,4	18,6	10,74	258	1,5	0,26	0,1	7,01	32,36	1,3	41,84	2,1
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
132	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
71	Овощи	100	0,66	0,12	2,3	13,2	0	10,05	0	0	8,4	0	12	0,54
	Итого	550	21,52	35,24	57,2	630	2,5	0,46	60,3	9,61	67,66	1,7	74,84	5

обед

82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,4	10,0	11,55	171,04	0,04	16,06	3,75	0	61,37	84,25	27,03	1,68
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	600	11,02	11,9	52,35	518,24	0,11	16,36	3,75	5,29	71,63	94,9	64,53	2,4

Примечание:

Согласно п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли; в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают