

"Утверждаю"
Директор МБОУ "СОШ № 1 г. Ершова"
Г.Н. Лепехин
Приказ № 93 от 17.05.2023г.

**Меню приготавливаемых блюд
основного (организованного) питания для учащихся
для учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г.Ершова Саратовской области"**

Возрастная категория: 12 лет и старше (ОВЗ)

Разработано с использованием Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2014г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.-584 с.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория - 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет	150	6,2	11,61	29,51	247,5	215	
	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	382	
Обед	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15		
	Всего завтрак							
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	430	13,63	28,44	71,17	580,5		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКБ	250	2,66	4,03	4,25	53,9	46	
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	1,85	3,11	10,87	79,03	102	
	Гуляш из отварной говядины	200	9,28	5,2	54,8	292	237	
	Хлеб пшеничный в/с	100	14,6	14,07	2,35	202	246	
Чай с сахаром с лимоном	70	1,96	0,4	17,92	84	PP		
	итого обед	200	1,42	1,66	18,16	86	35	
	итого обед	875	31,77	28,47	108,55	796,93		
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,88	6,92	29,2	175,9	297	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	379	
	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15		
Обед	Всего завтрак							
	Суп картофельный с рыбными консервами на м/к бульоне	430	14,2	26,82	70,91	554,15		
	Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,6	8,41	14,33	172,25	104	
	Тфетели 2-й вариант говядина с соусом	230	5,46	5,79	30,4	195,7	203	
	Хлеб пшеничный в/с	100	12,28	19,79	16,54	293,22	279	
	Чай с сахаром с лимоном	70	1,96	0,4	17,92	84	PP	
	итого обед	200	1,42	1,66	18,16	86	35	
	итого обед	850	29,72	36,05	97,35	831,17		
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,46	7,45	20,69	195,2	174	
	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	382	
	Батон с маслом	15/10	1,1	9	6,8	115		
Обед	Всего завтрак							
	Салат из отварной свёклы с изюмом	425	8,76	16,96	42,46	367,05		
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	55	0,71	5,03	8,14	80,73	51	
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	250	1,4	3,96	6,32	71,8	88	
Гуляш из отварной говядины	220	12,98	3,13	28,02	194,34	199		
	итого обед	100	14,6	14,07	2,35	202	246	

Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	52,01	152,8	349
итого обед:	895	32,51	26,68	94,76	765,67	

Неделя 1 День 4

Завтрак	150	3,45	2,55	32,55	166,5	
Суп молочный вермишелевый						
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
Всего завтрак	430	10,78	18,87	66,24	470,65	
Обед	250	1,85	9,19	12,64	112,4	105
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне						
Плов из мяса птицы	230	26,95	29,7	48,62	574,2	291
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПП
итого обед	750	30,86	59,29	86,18	798,6	

Неделя 1 День 5

Завтрак	150	3,88	6,92	29,2	175,9	297
Каша молочная "Дружба"						
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
Хлеб пшеничный в/с	35	0,98	0,2	8,96	42	ПП
Всего завтрак	385	4,96	7,12	45,16	245,9	
Обед	60	1,02	3	5,07	51,42	46
Салат из квашеной капусты с растительным маслом						
Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,87	5,11	10,87	79,03	102
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	14	8,7	57,9	372	237
Биточки 2-й вариант говядина с соусом	100	13,07	9,94	3,25	111,48	381
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПП
итого обед	880	35,58	27,24	127,02	830,73	

Неделя 2 День 1

Завтрак	150	3,6	0,15	29,7	139,5	302
Каша молочная манная						
Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
Всего завтрак	430	12,25	18,13	74,55	501,65	
Обед	250	1,4	3,96	6,32	71,8	88
Ши из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	14	8,7	57,9	372	237
Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПП
Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
итого обед	820	33,58	28,79	102,65	815,8	

Неделя 2 День 2

Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,05	4,4	23,84	171,37	182
	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	382
	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
	Всего завтрак	430	11,48	21,23	65,5	504,37	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	55	2,66	4,03	4,25	53,9	46
	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	103
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,25	4	31,88	188,13	203
	Котлета из мяса говядины с соусом	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	52,01	132,8	349
	итого обед	905	32,69	29,05	112,6	844,31	

Неделя 2 День 3

Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,45	2,55	52,55	166,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
	Хлеб пшеничный в/с	35	0,98	0,2	8,96	42	ПР
	Яблоко	200	0,64	0,64	15,68	75,2	
	Всего завтрак	585	5,17	3,39	64,19	311,7	
Обед	Салат из отварной свёклы с изюмом	55	0,71	5,03	8,14	80,73	51
	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	250	1,76	6,12	12,64	111,5	105
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	220	12,98	6,52	33,36	194,34	199
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,9	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПР
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
	итого обед	895	32,11	32,97	81,41	700,57	

Неделя 2 День 4

Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,46	7,45	20,69	195,2	174
	Молоко кипяченое	200	6,79	4,13	9,72	103	
	Хлеб пшеничный в/с	35	0,98	0,2	8,96	42	ПР
	Всего завтрак	435	15,23	11,78	39,37	340,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКБ	250	3,85	5,11	10,87	79,03	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,25	4	31,88	188,13	203
	Котлета из мяса говядины с соусом	100	15,8	7,8	6,32	113,75	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	итого обед	850	27,52	17,4	99	597,71	

Неделя 2 День 5

Завтрак	Омлет	150	6,2	11,61	29,51	247,5	215
	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	379
	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
	Всего завтрак	430	16,52	31,51	71,22	625,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Плов из мяса птицы	230	26,95	29,7	48,62	574,2	291
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	ПП
	Итого обед	750	34,73	35,96	97,9	862,8	
	Среднее значение за завтрак	441	11,26	18,43	61,07	450,19	
	Среднее значение за обед	846,5	32,23	30,29	100,64	784,68	