

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ Преображенская средняя
 общеобразовательная школа №11
 Щерблюк Е.А.
 Приказ №332 от 09.08.2022

Примерное 10-дневное меню
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 Преображенская средняя общеобразовательная школа № 11
 Лазовского муниципального округа Приморского края
 Дети- инвалиды и дети с ОВЗ 1-4

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	В	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
			4	5	6									
День № 1														
	Завтрак													
№ 311	Каша рисовая молочная	200/5	5,7	8,3	36,7	239	0,6	0,1	0,4	0,2	230	215	28,3	0,4
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,1	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	200	0,8	0,2	31,2	130	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого за завтрак:		13	15	94	541								
	Обед													
№132- 2004	Рассольник со сметаной	250	4,5	4,0	13,4	108,0	2,5	0	0	0	20,7	0	23,4	1,1
№423- 2004	Бефстроганов с говядиной	90	11	18	5,6	232,0	1,5	0	0	0	32,7	0	12,5	1,4
№516- 2004	Макароны отварные	150	4,8	3	36,6	193,0	0	0	0	0	21,9	0	8,2	0,8
№639- 2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5

№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Итого за обед:		22	25	90,9	684								
	Итого за день:		35	40	185	1225								
День № 2														
	Завтрак													
	Вареники пром.производ.	200/5	11,4	8,4	36,1	271	3,1	0,1	0,02	0	59,8	67,95	16,6	1,3
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,1	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Итого за завтрак:		21,1	19,6	79	588								
	Обед													
№ 147	Суп вермишелевый	250/10	5,4	5,7	17,2	142,0	10,0	0,2	0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
№ 498	Нагеттсы куриные	90	10	18	7	250,0	0,6	0,1	0	2,0	47,5	185,5	29,6	0,6
№520-2004	Картофельное пюре	150	4	5	22	145,0	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,5	1,0
№638-2004	Компот из кураги	200	0,9	0	26,3	109,0	0,3	0	0	0	18,0	0	14,1	0,7
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		23	29	95	754								
	Итого за день:		44	48	175	1342								
День № 3														
	Завтрак													
№ 311	Каша пшеничная молочная	200/5	7,9	7,1	28,0	208	0,5	0	0	0,1	234	229	21,3	0,5
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	200	0,8	0,2	31,2	130	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого за		15	15	89	565								

	завтрак:													
	Обед													
№ 34	Свекольник с мясом и сметаной	250/10/5	5,6	5,3	14,5	129,0	7,74	0,07	0,02	0,6	41,5	92,2	25,4	1,2
№510-2004	Каша гречневая	150	4,5	4,5	24,5	160	0	0,17	0,2	0,6	21,6	168,7	25,6	1,7
№ 437	Гуляш	90	9	11,5	6,6	197,0	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,2	94,6	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		24	22	104	745								
	Итого за день:		39	37	194	1310								

День № 4

	Завтрак													
№ 311	Каша геркулесовая молочная	250/5	10,1	9,6	49,6	312,0	1,1	0,2	0	0,7	292,3	284,7	70,5	1,2
№ 1	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166,0	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,1	10,3	0,7
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61,0	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого за завтрак:		17,0	18,0	80,5	539,0								
№87-2010	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,3	167	9,1	0,1	15,0	0	45,3	176,5	47,3	1,3
№ 440	Мясо, тушеное с капустой	90	4,8	6,8	6,8	108	9,8	0	0	1,4	36	86,8	13,9	1,1
	Картофель, толченный по - деревенски	150	3,4	4,3	21	124	9,7	0,2	0,1	2,16	20,0	101,1	35,1	1,2
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8

	Итого за обед:		21	20	91	611								
	Итого за день:		38	38	171	1150								
День № 5														
	Завтрак													
№ 93	Суп молочный с макарон.изд.	200	4,4	4,6	23,5	153	0,5	0	0	0,3	188	187	6,2	0,3
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	200	0,8	0,2	31,2	130	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого за завтрак:		12	13	85	510								
№206-2005	Суп гороховый	250	6	8	30	228	2,06	0,3	0,02	0,49	98,4	77,3	16,6	0,9
№436-2004	Жаркое домашнему	230	17,6	16,2	29,7	350	5,0	0	0	0	26,0	0	48,5	3,0
или														
№ 439	Курица, тушеная в сметане	100	11	8	3	136,0	0,5	0	0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2
№ 242	Каша перловая	150	3	4	30,0	170,0	0	0,1	0,1	0,8	23,4	191,3	23,4	1,1
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		27	25	108	790								
	Итого за день:		39	38	193	1300								
День № 6														
	Завтрак													
№ 260	Каша дружба	250/5	8,8	11,5	31,1	260,0	2,1	0,2	0,1	0,4	322,8	271	47,8	0,9
№ 3	Бутерброд с маслом	30/15	2,3	8,3	18,5	142,0	0	0	0	0,3	6,4	16	2,8	0,2
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61,0	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Кондит.изд.	40	3,8	4,2	21,4	152,0	0	0	0	0	166	193	0	0

	Итого за завтрак:		15,1	24,0	86,0	615,0								
	Обед													
№ 135	Суп из овощей	250	5	5	10,0	125,0	4,2	0,12	0,03	0,54	28,4	63,8	12,3	0,8
№ 494	Курица запеченая	100	16,2	15,1	0,7	213,0	0,6	0,04	0,05	2,56	16,7	230,	13,4	1,3
№ 516	Макароны отварные	150	4,8	3	36,6	193,0	0	0	0	0	21,9	0	8,2	0,8
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		30	24	96	744								
	Итого за день:		45	48	182	1359								

День № 7

	Завтрак													
№ 311	Каша пшеничная молочная	200/5	6,8	8,9	33,4	241	0,5	0,04	0,38	0	212	121	24,4	0,3
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,1	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 375	фрукт	200	0,8	0,2	31,2	130	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Итого:		18	15	90,6	543								
	Обед													
№110-2004	Борщ со сметаной	250	5	5,7	16	135,0	2,6	0,07	0,03	0,67	55,35	83,84	18,5	1,2
№443-2004	Плов с мясом	200	16,9	12,5	36,2	325	1,7	0	0	0	25,8	0	41,5	1,6
№639-2004	Компот с/ф	200	0,8	0	25,2	104,0	0	0,29	0	0	25,0	0	3,1	0,5
№480-2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		26	19	100	672								
	Итого за день:		44	34	191	1215								

День № 8

	Завтрак													
	Вареники пром.произ.	200/5	15,7	15,3	34,3	336	0,5	0,09	0,05	0,7	299	221	30,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 3	Бутерброд с маслом	30/15	2,3	8,3	18,5	142	0	0	0	0,3	6,4	16	2,8	0,2
	Итого :		18	23	67	539								
	Обед													
№ 209	Суп с мясными фрикадельками	250/10	5,4	5,7	17,2	142,0	10,0	0,2	0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
№ 437	Гуляш	90	9	11,5	6,6	197,0	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97
			или											
№ 498	Нагеттсы куриные	90	10	18	7	250,0	0,6	0,1	0	2,0	47,5	185,5	29,6	0,6
№520- 2004	Картофельное пюре	150	4	5	22	145,0	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,5	1,0
№638- 2004	Компот из кураги	200	0,9	0	26,3	109,0	0,3	0	0	0	18,0	0	14,1	0,7
№480- 2006	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,1	47,3	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61,0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого за обед:		23	25	96	704								
	Итого за день:		41	47	163	1243								
День № 9														
	Завтрак													
№ 161	Суп молочный с крупой	200	4,4	4,6	23,5	153	0,5	0	0	0,3	188	187	6,2	0,3
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259	216	10,3	0,7
№ 630	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	0	0	0	0	0,2	0	0	0
№ 375	фрукт	200	0,8	0,2	31	130	8,5	0	0	0,3	16	11	0	0,1
	Итого :		15,7	16,8	88	570								
	Обед													
№ 133	Суп с крупой	250	4	6	14	104	2,04	0,06	0,05	0,1	24,9	92,6	8,53	0,33
№510- 2004	Каша гречневая	150	4,5	4,5	24,5	160	0	0,17	0,2	0,6	21,6	168,7	25,6	1,7
№182- 2004	Тефтели мясные	90	10	12	14	220,0	1,03	0	0,3	1,5	12,2	151,0	30,2	1,1

Расчет по производству С- витаминизации третьих блюд.

	Для детей после 10 лет
Количество в сутки на одного ребенка	20мг/в сут.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.:Хлебпродинформ, 1996 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных, образовательных учреждений, 1 часть, 2 часть – Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, том 1,2 – Москва, 2006г.