

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора школы
МОБУ «Новочеркасская СОШ»
_____/ Н.А. Золотых
Подпись Ф.И.О
«__» _____ 20__ г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет (ОВЗ) на 2024-2025 учебный год														
прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептур ы
			Белк и г	Жир ы г	Угле,в оды, г	Энерг, ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
1 ДЕНЬ														
завтрак	Плов из говядины	25/200	25.5	25.2	45.1	513	0.082	0.675	0	33.2	267	21.3	1.76	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0.06	35.2	110	0.12	9.35	0.12	28.7	19.6	0.96	52.6	15
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	ИТОГО:	380	40.9	26.94	107.85	828.1	44.722	44.055	236.8	68.1	287	42.26	54.36	
2 ДЕНЬ														
завтрак	Винегрет овощной	60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	9.76	20.77	0.44	0.03	10.06	0	15
	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	100	10.51	11.78	13.75	202.5	34.02	25.85	119.38	1.07	0.07	0.97	47.91	39 2/8 33
	Пюре картофельное	200	6.12	9.6	40.9	274.5	73.96	55.5	173.5	2.02	0.28	36.34	51	##
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01	##
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
**	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	##
	ИТОГО:	840	23.29	26.36	113.41	835.49	281.75	159.26	489.74	6.29	0.61	52.68	98.93	
3 ДЕНЬ														
завтрак	салат из свежих огурцов	60	0.42	6.06	1.2	61.2	22.42	9.1	16.57	0.31	0.02	19.47	0	17
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80/50	11.4	4,024 63	109.35	102	40.1	26	189.7	0.99	0.08	0.17	56	##
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3.23	5.22	34.74	223.2	21.96	43.99	119.59	1.73	0.23	31.5	31.5	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0.06	35.2	110	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	15
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
**	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	ИТОГО:	670	30.45	13.02	208.04	701.5	135.4	113.12	566.14	9.41	0.56	72.22	87.5	
4 ДЕНЬ														
завтрак	Жаркое по-домашнему	175	22.54	47.33	22.13	334.08	0.11	7.17	0.22	0.82	35.2	2.19	278	61
	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	12
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
	Бананы	100	1.5	0.5	21	94.5	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	78
	ИТОГО:	555	37.94	52.17	86.88	644.68	60.67	61.32	237.91	7.42	35.5	26.2	278	
5 ДЕНЬ														
	Куры тушенные	50	25.5	25.2	45.1	513	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	0	##
	Макаронные отварные	150	5.35	0.55	25.6	157.4	9.72	42.24	74.34	2.22	0.12	0	42	##

	Кисель п/яг,	200	0	0	15.3	49.6	6	0	0	0.4	0	0	0	13
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
**	апельсин	100	0.4	0.4	10.3	44	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	ИТОГО:	580	36.25	27.43	114.05	922.1	84.6	102.28	505.71	11.1	0.51	21.28	42	
6 ДЕНЬ														
завтрак	Каша молочная пшенная	200	5.63	8.8	72.4	314.28	192.17	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72	1
	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	12
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	Ватрушка с творогом	80	10.46	9.97	32.25	260.92	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0	5/1 2
	ИТОГО:	660	30.39	23.51	158.2	838.3	265.71	79.17	394.18	6.94	0.35	25.1	36.73	
7 ДЕНЬ														
завтрак	Винегрет овощной	60	1.73	3.71	4.82	59.58	11.2	11.72	3.47	0.4	0.06	5.58	0	12
	Куры тушенные	50	25.5	25.2	45.1	513	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	0	##
	Пюре картофельное	180	6.12	9.6	40.9	274.5	73.96	55.5	173.2	2.02	0.28	36.34	51	##
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01	##
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
**	Бананы	100	0.8	0.8	19.6	94	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	ИТОГО:	670	39.22	40.6	143.48	1160.8	276.04	141.26	698.04	11.5	0.77	64.5	51.01	
8 ДЕНЬ														
завтрак	Плов из говядины	230	25.5	25.2	45.1	513	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48	40 3
	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	12
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
**	Яблоки свежие	100	0.8	0.8	19.6	94	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	ИТОГО:	610	40.2	30.34	108.45	823.1	105.66	101.65	436.99	8.79	0.31	25.02	48.01	
9 ДЕНЬ														
завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.54	3.06	2.16	38.4	22.42	9.1	16.57	0.31	0.02	19.5	0	19
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	11.7	7.32	17.8	216.8	43.7	18.33	148.95	0.9	0.05	0.06	4.52	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	##
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
**	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	##
	ИТОГО:	790	18.28	11.66	85.93	601.75	113.08	81.58	255.21	3.59	0.27	24.65	4.53	
10 ДЕНЬ														
завтрак	Котлеты из говядины	80	12.72	11.52	128	208.8	0.15	43.75	32.13	166	6.8	0.1	0.4	##
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3.23	5.22	34.74	223.2	21.96	43.99	119.59	1.73	0.23	31.5	31.5	4
	Кисель п/яг,	200	0	0	15.3	49.6	6	0	0	0.4	0	0	0	13
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0	7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	8
	апельсин	100	0.4	0.4	10.3	44	20	0	151.6	4.4	0.06	20	0	##
	ИТОГО:	640	21.35	18.42	206.09	683.7	72.63	121.77	388.4	174	7.25	51.6	31.9	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	6395	318	270	1332	8040	1440	1005	4209	307	333	406	733	
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	640	31.8	27	133.2	804	144	100.5	420.9	31	33	40.6	73.3	

Примечание:

1. согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики йододифицитных состояний у детей используется соль поваренная йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий
2. согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С,витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией.Витаминизированные блюда не подогревают.



СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле,воды , г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	12.2	29.9	85.8	586.47	60.6	63.6	221.02	4.17	0.2	6.48	80
2	26.45	20.93	74.85	593.33	250.99	44.17	418.59	3.21	0.13	10.38	107.72
3	22.57	16.18	74.24	555.14	218.17	141.28	454.87	3.69	0.41	26.02	51.52
4	29.36	20.85	73.72	578.85	100.98	115.25	399.32	7.48	0.34	6.54	43.02
5	28.66	16.18	81.11	593.62	77.52	90.58	393.99	5.79	0.31	14.97	83
6	26.37	31.12	71.77	561.27	63.64	72.01	284.56	4.99	0.33	7.28	80
7	14.47	14.77	104.15	602.44	350.17	56.55	363.87	3.9	0.25	12.39	36.73
8	21.55	21.62	85.23	603.01	239.94	105.57	427.68	3.81	0.4	27.85	111.29
9	25.72	20.06	84.96	602.64	87.12	125.12	429.88	7.08	0.42	7.12	33.57
10	13.26	25.15	94.39	588.71	54.67	43.14	358.74	5.47	0.25	6.18	0.02
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	220.61	216.76	830.22	5865.48	1503.8	857.27	3752.52	49.59	3.04	125.21	626.87
ВСЕГО В СР. ЗА 1 ДЕНЬ	22.061	21.676	83.022	586.548	150.38	85.727	375.252	4.959	0.304	12.521	62.687