



УТВЕРЖДАЮ
 директор
 МБОУ СОШ № 4 г. Алейска
 А. Носивец
 от 17.08.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Питание детей с ОВЗ, 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)													
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День № 1 (понедельник)																
Завтрак																
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,15	0,75	
	Котлета мясная п/ф	120	17,4	14,3	15,4	262	41,72	33,19	168,14	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00	
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	
	ИТОГО:	617	28,72	23,06	99,3	722	75,53	73,04	326,23	5,15	35,212	6,07	0,18	0,345	2,73	
Полдник																
	Булочка	100	5,7	18,5	41,8	349	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00	
	Сокодержавший напиток	200	1	0,8	19,4	84	14	8	14	2,8	0,00	0,2	0,02	0,02	4	
	ИТОГО:	300	6,7	19,3	61,2	433	23,96	14,81	53,73	3,34	10,18	1,01	0,07	0,05	4,00	
	ИТОГО:	917	35,42	42,36	160,5	1155	99,49	87,85	379,96	6,68	45,392	7,08	0,25	0,395	6,73	
День № 2 (вторник)																
Завтрак																
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,9	
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:	570	21,32	21,36	67,8	547	98,46	70,807	298,44	4,68	30,212	1,92	0,19	0,185	16,2	
Полдник																
183	Ватрушка с творогом	100	12,3	16,3	26,6	189	13,280	9,960	6,8081	39,705	0,5403	10,1800	0,81	0,05	0,03	0,00

	Итого	17,52	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9
	ИТОГО:	870	39,22	32,76	137,1	1001	230,42	91,617	434,67	5,32	40,422	2,73	0,28	0,715	16,82		
День № 3 (среда)																	
Завтрак																	
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10		
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04		
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00		
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80		
	ИТОГО:	575	20,65	9,65	126,15	663,5	260,79	113,17	319,19	4,88	37,86	5,1	0,34	0,27	7,94		
Полдник																	
	Кольцо песочное	80	6,6	18,9	44,6	375	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10,0		
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:	380	7,2	19,3	68,1	475	26,36	15,81	50,73	2,78	10,18	1,01	0,08	0,03	10,0		
	ИТОГО:	955	27,85	28,95	194,25	1138,5	287,15	128,98	369,92	7,66	48,04	6,11	0,42	0,3	17,94		
День № 4 (четверг)																	
Завтрак																	
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13		
	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260	10,61	24,79	191,1	2,8	0,00	0,57	0,04	0,12	0,33		
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00		
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:	582	33,32	27,66	77,8	693	98,17	225,95	536,16	10,39	39,332	3,02	0,25	0,315	1,46		
Полдник																	
	Корж песочный	100	6,4	3,5	51,7	270	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00		
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	119	0,2	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:	300	6,4	3,5	61,7	389	9,98	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00		
	ИТОГО:	882	39,72	31,16	139,5	1082	108,15	232,76	575,89	10,93	49,512	3,83	0,30	0,345	1,76		
День № 5 (пятница)																	
Завтрак																	
123	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24		
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10		
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12		
	ИТОГО:	586	12,75	12,25	88,2	516,5	179,51	85,41	293,83	5,84	71,152	1,68	0,21	0,205	11,36		
Полдник																	
	Булочка	100	5,7	18,5	41,8	270	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00		
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60		
	ИТОГО:	300	5,9	18,6	67,2	369	16,24	9,94	43,56	1,37	10,18	0,89	0,06	0,04	1,60		
	ИТОГО:	886	38,65	50,85	155,4	885,5	195,74	95,35	337,39	7,21	81,332	2,57	0,27	0,245	12,96		

День № 6 (понедельник)															
Завтрак															
141	Макароны, запеченные с сыром	250/10	13,0	21,1	43,5	421	210,77	20,27	170,83	1,15	101,60	1,44	0,07	0,1	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,7	116	16,5	26,15	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	520	16,68	30,6	80,99	664,3	229,87	46,72	269,73	3,454	101,645	2,59	0,08	0,145	0,06
Полдник															
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
	Йогурт фруктовый	200	5,6	5,0	26	174	122	14,0	96,5	0,1	0,03	0,00	0,04	0,5	0,6
	ИТОГО:	300	6	5,4	35,8	221	138	23	107,5	2,3	0,03	0,2	0,07	0,5	10,6
	ИТОГО:	820	22,68	36	71,6	885,3	367,87	69,72	377,23	5,754	101,675	2,79	0,15	0,645	10,66
День № 7 (вторник)															
Завтрак															
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
	Котлета мясная п/ф	120	17,4	14,3	15,4	262	41,72	33,19	168,14	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	14	0,0	0,0	1,4	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00
	ИТОГО:	570	25,92	22,36	65,6	656	119,78	97,997	376,58	6,75	33,292	5,17	0,26	0,325	17,98
Полдник															
	Ватрушка с фруктовой начинкой	100	12,3	6,4	43,3	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	300	12,5	6,4	57	333	10,36	6,81	39,73	0,58	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:	850	38,42	28,76	122,6	989	20,72	104,807	416,31	7,33	43,472	5,98	0,31	0,355	17,98
День № 8 (среда)															
Завтрак															
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0	0,30	0,10	0,10	9,11
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО:	575	20,36	13,85	104,99	614,75	210,04	79,86	334,29	3,63	35,16	2,42	0,22	0,19	10,75
Полдник															
	Сочни с творогом	100	12,3	6,4	43,3	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	300	12,5	6,5	57,2	335	12,82	7,54	41,07	0,62	10,18	0,82	0,05	0,03	1,12
	ИТОГО:	875	32,86	20,35	162,19	949,75	222,86	87,4	375,36	4,25	45,34	3,24	0,27	0,22	11,87
День № 9 (четверг)															
Завтрак															
121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,50	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	520	16,68	30,6	80,99	664,3	229,87	46,72	269,73	3,454	101,645	2,59	0,08	0,145	0,06

	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	0,9	47	16,00	9,02	11,02	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
	ИТОГО:	19,49	10,24	19,49	84,09	563,8	475,41	567,02	1,67	4,984	72,575	0,13	0,205	10,25	
Полдник															
	Корж песочный	100	6,6	18,9	44,6	375	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	44,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,8
	ИТОГО:	300	9	19,0	89	545	80,89	52,49	103,24	1,98	10,18	3,56	0,09	0,11	0,8
	ИТОГО:	896	19,21	38,49	173,09	1098,8	256,3	119,51	354,27	6,964	82,755	5,23	0,190	0,315	11,05
День № 10 (пятница)															
Завтрак															
90	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	575	38,1	34,3	87,4	815	186,93	85,84	440,88	4,04	73,71	0,84	0,17	0,26	0,91
Полдник															
	Рожок	100	5,7	18,5	41,8	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,90	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	ИТОГО:	300	9,3	22,1	64,6	415	120,59	33,78	140,82	1,44	28,18	0,92	0,08	0,16	0,52
	ИТОГО:	875	47,4	56,4	152	1230	307,52	119,62	581,7	5,48	101,89	1,76	0,25	0,42	1,43

Цикличное меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.