

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №4»



С.А. Стрюк
2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»



Л.К.Ошева
2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2023 год
для детей с ограниченными возможностями здоровья
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

при 2-х разовом питании:
возраст 7-11 лет, 1-4 классы
завтрак - 588 ккал
обед - 822 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы
завтрак - 680 ккал
обед - 952 ккал

82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		754	14	25	105	28,0	37,5	2,6	0,0	0,2	0,1	98,3	3,0
	Обед: 7 - 11 лет													
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	44,90	21,10	0,10	0,130	0,060	0,070	63,90	22,50
156/6	Индейка, тушенная в сметанном соусе	100	198	18,13	13,10	2,03	24,08	12,16	0,75	2,08	0,016	0,10	103,08	0,01
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		723	27	24	81	84,5	47,6	1,8	2,2	0,2	0,2	226,9	22,5
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 477	41,6	49,2	186,2	112,48	85,11	4,34	2,230	0,326	0,283	325,18	25,51
	Завтрак: 12 - 18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		754	14	25	105	28,0	37,5	2,6	0,0	0,2	0,1	98,3	3,0
	Обед: 12 - 18 лет													
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	44,90	21,10	0,10	0,130	0,060	0,070	63,90	22,50
156/6	Индейка, тушенная в сметанном соусе	100	198	18,13	13,10	2,03	24,08	12,16	0,75	2,08	0,016	0,10	103,08	0,01
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		797	29	26	93	88,0	50,4	2,0	2,2	0,2	0,2	242,1	22,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 551	43,4	51,3	198,0	115,9	87,9	4,5	2,240	0,4	0,293	340,3	25,5
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	10-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	11	84	206	38,0	1,9	0,1	0,12	0,3	188,9	1,2
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	25/250	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00

249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		802	30	24	96	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 305	37,7	35,0	180,0	214,9	46,9	2,5	0,09	0,1	0,3	218,5	1,2
	Завтрак: 12 - 18 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	11	84	206,3	38,0	1,9	0,1	0,1	0,3	188,9	1,2
	Обед: 12 - 18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	25/250	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		802	30	24	96	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 305	37,7	35,0	180,0	214,90	46,85	2,46	0,09	0,14	0,28	218,54	1,21
	11-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 7 - 11 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
154/5	Котлета руб. из птицы с соусом смет-том.	60/50	199,2	10,3	14,22	6,79								
155/2	Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,8	5,2	28,40								
202	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4								
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		805	29	29	99	61,5	50,7	2,9	0,2	0,1	0,2	176,9	13,3
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 431	47,5	48,0	171,2	388,10	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	15,31
	Завтрак: 12 - 18 лет													
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25

159/2	Рис отварной	100	152	2,5	4,10	25,73								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		812	21	25	107	9	9	1	0	0	0	30	236
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 350	32,4	40,0	185,5	29,90	33,00	2,40	0,012	0,130	0,073	94,35	243,50
	Завтрак: 12 -18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,29	0,014	15,12	8,20	5,30	0,90	0,002	0,04	0,01	9,90	7,70
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		539	11	15	78	21,3	24,2	1,9	0,0	0,1	0,1	64,7	7,7
	Обед: 12 - 18 лет													
70	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0								
4/3	Биточек "Новинка" с маслом сливочным	80/5	238,4	10,8	16,00	12,5								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		947	25	31	123	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 486	36,3	46,1	201,5	29,9	33,0	2,4	0,0	0,1	0,1	94,4	243,5

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	1254,8	37,4	33,5	156,5	261,2	45,46	2,40	0,080	0,130	0,213	202,37	1,16
	12-18	1 255	37,4	33,5	156,5	261,2	45,46	2,40	0,080	0,130	0,213	202,37	1,16
2-ый день	7-11	1 552	41,2	46,5	223,1	198,1	92,35	5,32	0,4	0,295	0,289	313,20	13,95
	12-18	1 684	46,1	52,2	238,1	208,5	100,60	5,92	0,463	0,385	0,329	358,65	13,95
3-ый день	7-11	1 686	62,4	41,7	177,2	33,70	45,45	2,99	0,000	0,150	0,073	126,30	0,10
	12-18	1 686	62,4	41,7	177,2	33,70	45,45	2,99	0,000	0,150	0,073	126,30	1,00
4-ый день	7-11	1 282	35,3	36,9	174,2	267,50	72,35	2,33	0,210	0,24	0,303	366,00	81,30
	12-18	1 435	39,1	36,9	190,4	238,80	49,75	1,49	0,150	0,13	0,243	299,70	63,50
5-ый день	7-11	1 633	37,9	45,4	239,9	280,50	80,25	4,68	0,09	0,31	0,293	281,8	4,06
	12-18	1 757	42,5	50,6	254,6	280,50	80,25	4,68	0,09	0,31	0,293	281,8	4,06
6-ый день	7-11	1 418	42,7	45,4	185,1	133,90	28,65	1,39	0,020	0,07	0,173	162,60	1,00
	12-18	1 418	42,7	45,4	185,1	133,90	28,65	1,39	0,020	0,070	0,173	162,60	1,00
7-ый день	7-11	1 256	47,6	50,3	82,4	36,50	44,35	6,89	1,48	0,09	0,053	297,10	0,55
	12-18	1 256	47,6	50,3	82,4	36,50	44,35	6,89	1,480	0,090	0,053	297,10	0,55
8-ый день	7-11	1 601	33,9	51,4	211,1	71,00	64,65	1,64	0,360	0,220	1,613	208,20	58,50
	12-18	1 819	41,7	70,9	220,1	54,00	44,85	0,91	0	0,121	1,570	154,00	40,74
9-ый день	7-11	1 477	41,6	49,2	186,2	112,48	85,11	4,34	2,230	0,326	0,283	325,2	25,51

Уход детей	12-18	1 551	43,4	51,3	198,0	115,93	87,86	4,54	2,240	0,356	0,293	340,3	25,51
10-ый день	7-11	1 305	37,7	35,0	180,0	214,90	46,85	2,460	0,090	0,140	0,283	218,54	1,21
	12-18	1 305	37,7	35,0	180,0	214,90	46,85	2,460	0,090	0,140	0,283	218,54	1,21
11-ый день	7-11	1 431	47,5	48,0	171,2	388,10	125,95	6,72	0,386	0,47	0,499	574,60	15,31
	12-18	1 596	53,9	55,8	187,9	388,10	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	15,31
12-ый день	7-11	1 123	28,8	30,9	152,6	146,60	47,25	2,59	0,030	0,140	0,133	160,00	0,00
	12-18	1 261	33,6	37,3	167,7	150,05	50,00	2,79	0,040	0,170	0,143	175,15	0,00
13-ый день	7-11	1 677	44,6	59,0	214,9	126,00	70,65	4,33	0,07	0,280	0,283	250,30	18,30
	12-18	1 808	50,4	67,6	224,0	97,30	48,05	3,49	0,010	0,170	0,223	184,00	0,50
14-ый день	7-11	1 350	28,8	40,0	185,5	29,90	33,00	2,40	0,01	0,13	0,073	94,35	243,50
	12-18	1 486	36,3	46,1	201,5	29,90	33,00	2,40	0,012	0,130	0,073	94,35	243,50
Всего	7 - 11 лет	20045	567	613	2540	2300	882	50	5	3	5	3581	464
Всего	12 -18 лет	21317	615	674	2663	2243	831	49	5	3	4	3470	412
Среднее	7 - 11 лет	1432	41	44	181	164	63	4	0	0,2	0	256	33
Среднее	12 -18 лет	1523	44	48	190	160	59	4	0	0,2	0	248	29