

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №4

п.г.т Сосьва

 Меркушина М.А.



Согласовано:

Директор ООО «Колхида НТ»

 А.Д. Кузнецов



Примерное 10 дневное меню для питания детей.

1-4 класс

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173,0 1	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным (Г)	250	7	7	51	304			28		11	85	28	1	
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15		
550	Чай с сахаром	180			20	79					1				
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6	
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6	
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216				72	1	170	185	33	2
Итого за Завтрак			25	18	153	896			100	5	372	1239	78	15	
Итого за день			25	18	153	896			100	5	372	1239	78	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	5	5	18	150		1	33		163	137	27	1
10 01 1	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	180			13	65				3	53		2	
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
Итого за Завтрак			12	6	89	495		1	33	7	281	1005	46	17
Итого за день			12	6	89	495		1	33	7	281	1005	46	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-10 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8,4	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром (Г)	250	6	8	29	218			26		27	125	41	1
32,1	Кофейный напиток с молоком (Г)	180	3	2	13	90								
17,12	Булочка с повидлом (Г)	100	7	6	45	275	2		23		42	128	1	2
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75								
Итого за Завтрак			27	22	129	860	2		96	4	303	1219	54	15
Итого за день			27	22	129	860	2		96	4	303	1219	54	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-10 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,0 2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	29	22	44	492			64		332	399	46	1
10 01 5,01	Чай с лимоном	180			22	89		4			11	2	3	
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	7	9	18	185			62	1	146	159	29	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Завтрак			42	31	126	968		4	126	5	527	1410	80	14
Итого за день			42	31	126	968		4	126	5	527	1410	80	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	11	22	90	600			123		37	224	76	2
576	Напиток "Витошка"	180												
13 03 6,11	Плюшка с сахаром	100	1	9	17	149			313		8	18	2	
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Завтрак			19	32	165	1029			436	4	110	1110	95	18
Итого за день			19	32	165	1029			436	4	110	1110	95	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 007	Макароны, запеченные с сыром	200/10	14	13	51	380				11	229	66	21	1
541,0 1	Нектар 1л яблоко	180												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			24	13	112	677				15	419	1035	38	13
Итого за день			24	13	112	677				15	419	1035	38	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	60	1	4	7	67		2			45	28	9	
3,3	Картофельное пюре (Г)	150	3	4	20	133		31	33		36	91	1	1
234,0	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10	4	5	96		1	49		34	156	37	1
550	Чай с сахаром	180			20	79					1			
534,0	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
425	Булочка дорожная	100	7	16	58	402			540		20	88	30	1
Итого за Завтрак			27	28	152	979		34	622	4	174	1213	79	15
Итого за день			27	28	152	979		34	622	4	174	1213	79	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
524	Зеленый горошек консервированный	60	2		3	22					12		10	1
557,0	Каша гречневая рассыпчатая (150)	150	5	5	33	195			23		25	140	83	3
260,0	Гуляш из свинины	90	21	13	3	213		1		1	38	212	31	3
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1		29	120		1			29	21	16	1
534,0	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
Итого за Завтрак			40	24	110	827		2	70	5	338	1339	152	20
Итого за день			40	24	110	827		2	70	5	338	1339	152	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (Г)	250	9	8	50	312			26		6	3		
32,1	Кофейный напиток с молоком (Г)	180	3	2	13	90								
15,01	Бутерброд с сыром	30/20	4	24	7	258				1	89	37	12	1
534,0	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
4														
534,0	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
7														
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
Итого за Завтрак			23	35	128	940			26	5	160	908	29	17
Итого за день			23	35	128	940			26	5	160	908	29	17

ООО Колхида НТ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 класс День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	60	1	4	7	67		2			45	28	9	
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	150	5	3	37	202			17		5	2		
268,0	Котлета домашняя из мяса	90	16	12	15	231			4	1	25	167	26	3
2														
37,1	Напиток из плодов шиповника (Г)	200	1		28	117				1	26	23	17	1
534,0	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
4														
534,0	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
7														
4,13	Сыр (порциями) (Г)	10	2	3		38			24		98	58	5	
Итого за Завтрак			31	22	129	857		2	45	6	237	1128	59	16
Итого за день			31	22	129	857		2	45	6	237	1128	59	16

Итого за период														
			270	231	129,3	8528	2	43	1554	60	2921	11606	710	160
Среднее значение за период														
			27	23,1	129,3	852,8	0,2	4,3	155,4	6	292,1	1160,6	71	16

Составил Таланов С.В. Бухгалтер-калькулятор Утвердил _____

Утверждаю:

Согласовано:


Директор МБОУ СОШ №4

п.г.т Сосьва

 Меркушина М.А.



Директор ООО «Колхида НТ»

 А.Д. Кузнецов



Примерное 10 дневное меню для питания детей.

ОВЗ 1-4 класс

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,0 1	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным (Г)	250	7	7	51	304			28		11	85	28	1
550 4	Чай с сахаром	180			20	79					1			
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			17	7	132	680			28	4	202	1054	45	13
Обед														
73,01 102	Икра кабачковая пр (г)	60	1	4	7	67		2			45	28	9	
	Суп картофельный с бобовыми с курицей с гренками	250/20	5	6	19	153		13	203		22	45	18	1
46,3 7 021, 01	Макаронные изделия отварные (Г) Тефтели мясные с овощами и с соусом	150 90	5 5	3 6	37 6	202 95			17		5	2		1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1		29	120		1						
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Обед			23	19	140	839		16	220	4	153	989	55	15
Итого за день			40	26	272	1519		16	248	8	355	2043	100	28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	5	5	18	150									
10 01 1	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	180			13	65		1	33			163	137	27	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101					3	53		2	
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2		19	425	1	6
26,01	Фрукт (Г)									2		19	425	1	6
Итого за Завтрак		100	1	1	16	78						27	18	15	4
Обед															
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8				1	33	7	281	1005	46
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	250	3	6	18	140						14	14	8	
3,3	Картофельное пюре (Г)	150	3	4	20	133		17	308			38	84	32	1
3,7	Рыба (филе), припущенная с овощами (Г)	90	12	2	1	66		31	33			36	91	1	1
37,1	Напиток из плодов шиповника (Г)							1	148			35	188	45	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	180	1		25	105									
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	30	3		21	101				1	24	21	15	1	
Итого за Обед		20	3		21	101				2	19	425	1	6	
Итого за день		25	12	107	654					2	19	425	1	6	
		37	18	196	1149			49	489	5	185	1248	103	16	
								50	522	12	466	2253	149	33	

ООО Колхида НТ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8,4	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром (Г)	250	6	8	29	218			26		27	125	41	1
32,1	Кофейный напиток с молоком (Г)	180	3	2	13	90								
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
17,12	Булочка с повидлом (Г)	100	7	6	45	275	2		23		42	128	1	2
Итого за Завтрак			22	16	129	785	2		49	4	107	1103	44	15
Обед														
524	Зеленый горошек консервированный	60	2		3	22					12		10	1
111	Суп с макаронными изделиями с курой	250	6	6	14	135		2	175		12	46	9	1
8 002	Рис отварной	150	4	6	39	223			32		10	82	27	1
260,0 1	Гуляш из свинины	90	21	13	3	213		1		1	38	212	31	3
346,0 1	Компот из кураги и изюма	180	1		30	127			71		29	32	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	10	2	3		38			24		98	58	5	
Итого за Обед			42	28	131	960		3	302	5	237	1280	101	19
Итого за день			64	44	260	1745	2	3	351	9	344	2383	145	34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (Г)	250	8	7	38	252		1	97		145	1		
10 01 5,01	Чай с лимоном	180			22	89		4			11	2	3	
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216			72	1	170	185	33	2
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Завтрак			22	18	123	759		5	169	5	364	1038	38	14
Обед														
2,2	Борщ со сметаной (Г)	250	2	6	12	112		27	208		46	55	25	1
223,0 2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33	24	49	546			71		369	444	51	1
541,0 1	Нектар 1л яблоко	180												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Обед			41	30	103	860		27	279	4	453	1349	78	14
Итого за день			63	48	226	1619		32	448	9	817	2387	116	28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше.

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	11	22	90	600			123		37	224	76	2
576	Напиток "Витошка"	180												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
13 03 6,11	Плюшка с сахаром	100	1	9	17	149			313		8	18	2	
Итого за Завтрак			18	31	149	951			436	4	83	1092	80	14
Обед														
303	Кукуруза консервированная	60	2		11	58			3					
21,01	Суп-пюре из разных овощей (Г)	250	3	5	13	110		17	331		36	51	23	1
557,0 1	Каша гречневая рассыпчатая (150)	150	5	5	33	195			23		25	140	83	3
260	Гуляш из мяса кур	90	13	17		205		1	73		27	124	17	1
576	Напиток "Витошка"	180												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	10	2	3		38			24		98	58	5	
Итого за Обед			31	30	99	808		18	454	4	224	1223	130	17
Итого за день			49	61	248	1759		18	890	8	307	2315	210	31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 007	Макароны, запеченные с сыром	200	13	13	49	362				11	219	63	20	1
541,0 1	Нектар 1л яблоко	180												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			23	13	110	659				15	409	1032	37	13
Обед														
73,01 6,2	Икра кабачковая пр (г) Щи из свежей капусты со сметаной (Г)	60 250	1 10	4 11	7 7	67 163		2 30			45 45	28 110	9 27	
259,0 1	Жаркое по-домашнему из курицы	250				5						1	1	
550 534,0 4	Чай с сахаром Хлеб пшеничный (г)	180 30			20 21	79 101					1 2			
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
15	Бутерброд с маслом (г)	30/10	3	11	17	184					1	14	78	21
Итого за Обед			20	26	93	700		32	298	5	143	1067	60	14
Итого за день			43	39	203	1359		32	298	20	552	2099	97	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОБЗ День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,02	Каша пшенная вязкая	250	10	15	48	370			63		23	140	48	2
550	Чай с сахаром	180			20	79					1			
531	Шаньга с наливкой	100	6	6	47	266			28		35	79	25	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Завтрак			22	21	157	917			91	4	97	1069	75	15
Обед														
524	Зеленый горошек консервированный	60	2		3	22					12		10	1
2 017	Суп рыбный (из консервы)	250	11	5	21	172		16	336		102	72	53	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	150	3	4	20	133		31	33		36	91	1	1
234,0 5	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10	4	5	96		1	49		34	156	37	1
346,0 1	Компот из кураги и изюма	180	1		30	127			71		29	32	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
Итого за Обед			38	19	121	827		48	536	4	447	1317	130	17
Итого за день			60	40	278	1744		48	627	8	544	2386	205	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8,4	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром (Г)	250	6	8	29	218			26		27	125	41	1
10 01 5,01	Чай с лимоном	180			22	89		4			11	2	3	
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216			72	1	170	185	33	2
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Завтрак			20	19	114	725		4	98	5	246	1162	79	15
Обед														
303	Кукуруза консервированная	60	2		11	58			3					
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	250	3	6	18	140		17	308		38	84	32	1
557,0 1	Каша гречневая рассыпчатая (150)	150	5	5	33	195			23		25	140	83	3
260,0 1	Гуляш из свинины	90	21	13	3	213		1		1	38	212	31	3
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1		29	120		1			29	21	16	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101				2	19	425	1	6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
Итого за Обед			38	24	136	928		19	334	5	168	1307	164	20
Итого за день			58	43	250	1653		23	432	10	414	2469	243	35

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (Г)	250	9	8	50	312			26		6	3		
32,1	Кофейный напиток с молоком (Г)	180	3	2	13	90								
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101								
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
531	Шаньга с наливкой	100	6	6	47	266				2	19	425	1	6
Итого за Завтрак			24	16	152	870			54	4	35	79	25	1
Обед														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8					14	14	8	
111	Суп с макаронными изделиями с курой	250	6	6	14	135		2	175		12	46	9	1
289	Рагу овощное с курой	250	17	16	21	302								
541,0 1	Нектар 1л яблоко	180						16	20		51	150		
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	30	3		21	101								
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75								
Итого за Обед			34	28	78	722			47		196	116	10	
Итого за день			58	44	230	1592		18	242	4	311	1176	29	13
							18	296	8	390	2108	56	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 1-4 ОВЗ День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	11	22	90	600			123		37	224	76	2
10 01 1	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	180			13	65				3	53		2	
17,12 534,0 4	Булочка с повидлом (Г) Хлеб пшеничный (г)	100 30	7 3	6	45 21	275 101	2		23		42 19	128 425	1 1	2 6
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
Итого за Завтрак			29	34	190	1217	2		193	7	366	1318	91	16
Обед														
73,01 2,2 46,3 268,0 2	Икра кабачковая пр (г) Борщ со сметаной (Г) Макаронные изделия отварные (Г) Котлета домашняя из мяса	60 250 150 90	1 2 5 16	4 6 3 12	7 12 37 15	67 112 202 231		2 27 17 4			45 28 5 25	28 55 2 167	9 25 2 26	
388 534,0 4	Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (г)	180 30			18 21	72 101		1			1 19		1 425	
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	20	3		21	101				2	19	425	1	6
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
Итого за Обед			31	26	147	964		30	229	5	187	1120	77	20
Итого за день			60	60	337	2181	2	30	422	12	553	2438	168	36

6														
Итого за период	532	423	2500	16320	4	270	4534	104	4742	22881	1489	310		
Среднее значение за период	53,2	42,3	250	1632	0,4	27	453,4	10,4	474,2	2288,1	148,9	31		

Составил

Кочанова

Бухгалтер-калькулятор

Утвердил _____



Утверждаю:

Согласовано:


Директор МБОУ СОШ №4

п.г.т Сосьва

 Меркушина М.А.



Директор ООО «Колхида НТ»

 А.Д. Кузнецов



Примерное 10 дневное меню для питания детей.

5-11 класс

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 класс

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	100	2	6	12	112		4			76	47	15	1
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей с гренками	270/20	6	7	20	164		14	218		24	48	19	1
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6	4	44	242			21		6	2		
7 021, 01	Тефтели мясные с овощами и соусом	100	5	6	7	106					16	48	11	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133		1			32	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
Итого за Обед			36	25	218	1256		19	239	6	384	1987	79	26
Итого за день			36	25	218	1256		19	239	6	384	1987	79	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 класс

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13					23	24	14	1
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	270	3	7	20	151		19	332		41	91	34	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	4	4	24	160		37	40		43	109	1	2
3,7	Рыба (филе), припущенная с овощами (Г)	100	13	2	1	73		1	164		39	209	50	1
37,1	Напиток из плодов шиповника (Г)	200	1		28	117				1	26	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
Итого за Обед			35	16	175	996		57	536	7	277	2174	133	32

Итого за день	35	16	175	996		57	536	7	277	2174	133	32
---------------	----	----	-----	-----	--	----	-----	---	-----	------	-----	----

20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11

класс

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
524	Зеленый горошек консервированный	60	2		3	22					12		10	1
111	Суп с макаронными изделиями с курой	270	6	7	15	145		2	189		13	49	10	1
8 002	Рис отварной	180	5	7	47	267			38		12	99	32	1
260,0 1	Гуляш из свинины	100	23	15	3	237		1		1	42	236	34	4
346,0 1	Компот из кураги и изюма	200	1		34	141		1	78		32	35	19	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
17,12	Булочка с повидлом (Г)	100	7	6	45	275	2		23		42	128	1	2
Итого за Обед			56	37	231	1491	2	4	328	7	231	2247	108	32
Итого за день			56	37	231	1491	2	4	328	7	231	2247	108	32

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11

класс

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	3	6	13	120		29	225		50	60	27	1
223,0 2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33	24	49	546			71		369	444	51	1
541,0 1	Нектар 1л яблоко	200												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216			72	1	170	185	33	2
Итого за Обед			56	43	167	1286		29	368	7	667	2389	113	26
Итого за день			56	43	167	1286		29	368	7	667	2389	113	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 класс

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
303	Кукуруза консервированная	100	4	1	19	97			6					
21,01	Суп-пюре из разных овощей (Г)	270	4	5	14	119		18	358		39	55	25	1
557,0 1	Каша гречневая рассыпчатая (150)	180	6	6	39	234			27		30	168	99	3
260	Гуляш из мяса кур	100	15	19		228		1	81		30	137	18	1
576	Напиток "Витошка"	200												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
13 03 6,11	Плюшка с сахаром	100	1	9	17	149			313		8	18	2	
Итого за Обед			42	42	173	1231		19	785	6	185	2078	146	27
Итого за день			42	42	173	1231		19	785	6	185	2078	146	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 класс

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	100	2	6	12	112		4			76	47	15	1
6,2	Щи из свежей капусты со сметаной (Г)	270	10	12	8	176		32	321		49	119	29	1
259,0 1	Жаркое по-домашнему из курицы	250				5						1	1	
550	Чай с сахаром	200			22	88					1			
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
Итого за Обед			28	20	145	880		36	321	6	356	1986	62	24
Итого за день			28	20	145	880		36	321	6	356	1986	62	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11
 класс

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
524	Зеленый горошек консервированный	100	3		6	36					20		17	1
2 017	Суп рыбный (из консервы)	270	12	5	23	185		17	362		111	78	57	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	4	4	24	160		37	40		43	109	1	2
234,0 5	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	11	4	6	107		1	55		38	173	41	1
346,0 1	Компот из кураги и изюма	200	1		34	141		1	78		32	35	19	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75								
Итого за Обед			48	21	177	1108		56	582	6	518	2211	147	28
Итого за день			48	21	177	1108		56	582	6	518	2211	147	28
ООО Колхида НТ														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11
 класс

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
303	Кукуруза консервированная	100	4	1	19	97			6					
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	270	3	7	20	151		19	332		41	91	34	1
557,0 1	Каша гречневая рассыпчатая (150)	180	6	6	39	234			27		30	168	99	3
260,0 1	Гуляш из свинины	100	23	15	3	237		1		1	42	236	34	4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133		1			32	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216			72	1	170	185	33	2
Итого за Обед			57	42	218	1472		21	437	8	393	2403	219	33
Итого за день			57	42	218	1472		21	437	8	393	2403	219	33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11

класс

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13					23	24	14	1
111	Суп с макаронными изделиями с курой	270	6	7	15	145		2	189		13	49	10	1
289	Рагу овощное с курой	250	17	16	21	302		16	20		51	150		
541,0 1	Нектар 1л яблоко	200												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
531	Шаньга с наливкой	100	6	6	47	266			28		35	79	25	1
Итого за Обед			42	31	169	1130		18	237	6	200	2002	51	25
Итого за день			42	31	169	1130		18	237	6	200	2002	51	25

ООО Колхида НТ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11

класс

День: пятница
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	100	2	6	12	112		4			76	47	15	1
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	3	6	13	120		29	225		50	60	27	1
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6	4	44	242			21		6	2		
268,0 2	Котлета домашняя из мяса	100	17	13	16	257			4	1	27	186	29	3
37,1	Напиток из плодов шиповника (Г)	200	1		28	117				1	26	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
Итого за Обед			42	32	213	1330		33	250	8	290	2036	105	32
Итого за день			42	32	213	1330		33	250	8	290	2036	105	32

	24											
Итого за период	442	309	1886	12180	2	292	4083	67	3501	21513	1163	285
Среднее значение за период	44,2	30,9	188,6	1218	0,2	29,2	408,3	6,7	350,1	2151,3	116,3	28,5

Составил Каранде А.В. Бухгалтер-калькулятор М.П. _____
kok Утвердил _____



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №4


п.г.т Сосьва

 Меркушина М.А.



Согласовано:

Директор ООО «Колхида НТ»

 А.Д. Кузнецов



Примерное 10 дневное меню для питания детей.

ОВЗ 5-11 класс

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОВЗ День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,0 1	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным (Г)	250	7	7	51	304			28		11	85	28	1
550	Чай с сахаром	200			22	88					1			
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
13 03 3	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			23	9	176	891			28	6	242	1904	45	23
Обед														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	100	2	6	12	112		4			76	47	15	1
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей с гренками	270/20	6	7	20	164		14	218		24	48	19	1
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6	4	44	242			21		6	2		
7 021, 01	Тефтели мясные с овощами и с соусом	100	5	6	7	106					16	48	11	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133		1			32	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			32	25	199	1161		19	239	6	232	1868	64	26
Итого за день			55	34	375	2052		19	267	12	474	3772	109	49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОБЗ День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше,

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	250	5	5	18	150		1	33		163	137	27	1
10 01 1	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			14	72				4	59		2	
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
26,01	Фрукт (Г)	100	1	1	16	78					27	18	15	4
Итого за Завтрак			18	8	132	704		1	33	10	327	1855	46	27
Обед														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13					23	24	14	1
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	270	3	7	20	151		19	332		41	91	34	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	4	4	24	160		37	40		43	109	1	2
3,7	Рыба (филе), припущенная с овощами (Г)	100	13	2	1	73		1	164		39	209	50	1
37,1	Напиток из плодов шиповника (Г)	200	1		28	117				1	26	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			34	15	159	918		57	536	7	250	2156	118	28
Итого за день			52	23	291	1622		58	569	17	577	4011	164	55

14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОБЗ День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8,4	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром (Г)	250	6	8	29	218			26		27	125	41	1
32,1	Кофейный напиток с молоком (Г)	200	3	3	15	100								
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
17,12	Булочка с повидлом (Г)	100	7	6	45	275	2		23		42	128	1	2
Итого за Завтрак			28	19	173	997	2		49	6	147	1953	44	25
Обед														
524	Зеленый горошек консервированный	100	3		6	36					20		17	1
111	Суп с макаронными изделиями с курой	270	6	7	15	145		2	189		13	49	10	1
8 002	Рис отварной	180	5	7	47	267			38		12	99	32	1
260,0 1	Гуляш из свинины	100	23	15	3	237		1		1	42	236	34	4
346,0 1	Компот из кураги и изюма	200	1		34	141		1	78		32	35	19	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
Итого за Обед			55	37	189	1305		4	352	7	393	2235	124	30
Итого за день			83	56	362	2302	2	4	401	13	540	4188	168	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОВЗ День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (Г)	250	8	7	38	252		1	97		145	1		
10 01 5,01	Чай с лимоном	200			24	99		4			12	2	3	
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216			72	1	170	185	33	2
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			28	20	167	971		5	169	7	405	1888	38	24
Обед														
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	3	6	13	120		29	225		50	60	27	1
223,0 2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	41	30	61	683			89		461	555	64	1
541,0 1	Нектар 1л яблоко	200												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			56	38	158	1207		29	314	6	589	2315	93	24
Итого за день			84	58	325	2178		34	483	13	994	4203	131	48

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Район: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОБЗ День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше,

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	11	22	90	600			123		37	224	76	2
576	Напиток "Витошка"	200												
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
13 03 6,11	Плюшка с сахаром	100	1	9	17	149			313		8	18	2	
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			29	39	191	1228			483	6	319	2058	90	24
Обед														
303	Кукуруза консервированная	100	4	1	19	97			6					
21,01	Суп-пюре из разных овощей (Г)	270	4	5	14	119		18	358		39	55	25	1
557,0 1	Каша гречневая рассыпчатая (150)	180	6	6	39	234			27		30	168	99	3
260	Гуляш из мяса кур	100	15	19		228		1	81		30	137	18	1
576	Напиток "Витошка"	200												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			41	33	156	1082		19	472	6	177	2060	144	27
Итого за день			70	72	347	2310		19	955	12	496	4118	234	51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОБЗ День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 007	Макароны, запеченные с сыром	250	16	16	61	453				13	273	79	25	2
541,0	Нектар 1л яблоко	200												
534,0	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
13 03	Йогурт (Г)	125	4		19	95					152	119	15	
3														
Итого за Завтрак			32	18	164	952				19	503	1898	42	24
Обед														
73,01	Икра кабачковая пр (г)	100	2	6	12	112		4			76	47	15	1
6,2	Щи из свежей капусты со сметаной (Г)	270	10	12	8	176		32	321		49	119	29	1
259,0	Жаркое по-домашнему из курицы	200				4						1	1	
1														
550	Чай с сахаром	200			22	88					1			
534,0	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
4														
534,0	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
7														
15	Бутерброд с маслом (г)	30/20	4	14	22	230				1	18	98	26	2
Итого за Обед			28	34	148	1014		36	321	7	222	1965	73	26
Итого за день			60	52	312	1966		36	321	26	725	3863	115	50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОВЗ День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,02	Каша пшениная вязкая	210/10	9	13	43	326			56		20	123	43	1
550	Чай с сахаром	200			22	88					1			
531	Шаньга с наливкой	100	6	6	47	266			28		35	79	25	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			27	21	196	1084			84	6	134	1902	70	24
Обед														
524	Зеленый горошек консервированный	100	3		6	36					20		17	1
2 017	Суп рыбный (из консервы)	270	12	5	23	185		17	362		111	78	57	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	4	4	24	160		37	40		43	109	1	2
234,0 5	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	11	4	6	107		1	55		38	173	41	1
346,0 1	Компот из кураги и изюма	200	1		34	141		1	78		32	35	19	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
Итого за Обед			48	21	177	1108		56	582	6	518	2211	147	28
Итого за день			75	42	373	2192		56	666	12	652	4113	217	52

ООО Колхида НТ

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОБЗ День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8,4	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром (Г)	250	6	8	29	218			26		27	125	41	1
10 01 5,01	Чай с лимоном	200			24	99		4			12	2	3	
3,13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	8	11	21	216			72	1	170	185	33	2
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			26	21	158	937		4	98	7	287	2012	79	25
Обед														
303	Кукуруза консервированная	100	4	1	19	97			6					
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	270	3	7	20	151		19	332		41	91	34	1
557,0 1	Каша гречневая рассыпчатая (150)	180	6	6	39	234			27		30	168	99	3
260,0 1	Гуляш из свинины	100	23	15	3	237		1		1	42	236	34	4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133		1			32	23	17	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			49	31	197	1256		21	365	7	223	2218	186	31
Итого за день			75	52	355	2193		25	463	14	510	4230	265	56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОВЗ День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (Г)	250	9	8	50	312			26		6	3		
32,1	Кофейный напиток с молоком (Г)	200	3	3	15	100								
531	Шаньга с наливкой	100	6	6	47	266			28		35	79	25	1
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			30	19	196	1082			54	6	119	1782	27	23
Обед														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13					23	24	14	1
111	Суп с макаронными изделиями с курой	270	6	7	15	145		2	189		13	49	10	1
289	Рагу овощное с курой	250	17	16	21	302		16	20		51	150		
541,0 1	Нектар 1л яблоко	200												
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
4,13	Сыр (порциями) (Г)	20	5	6		75			47		196	116	10	
Итого за Обед			41	31	122	939		18	256	6	361	2039	36	24
Итого за день			71	50	318	2021		18	310	12	480	3821	63	47

ООО Колхида НТ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 4 п.Сосьва 5-11 ОБЗ День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	11	22	90	600			123		37	224	76	2
10 01 1	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			14	72				4	59		2	
17,12 4,13	Булочка с повидлом (Г) Сыр (порциями) (Г)	100 20	7 5	6 6	45	275 75	2		23 47		42 196	128 116	1 10	2
534,0 4	Хлеб пшеничный (г)	60	6	1	42	202				3	39	850	1	11
534,0 7	Хлеб ржаной (г)	40	6	1	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			35	36	233	1426	2		193	10	412	2168	91	26
Обед														
73,01 2,2	Икра кабачковая пр (г) Борщ со сметаной (Г)	100 270	2 3	6 6	12 13	112 120		4 29			76 50	47 60	15 27	1 1
46,3 268,0 2	Макаронные изделия отварные (Г) Котлета домашняя из мяса	180 100	6 17	4 13	44 16	242 257			21 4		6 27	2 186		3
37,1 534,0 4	Напиток из плодов шиповника (Г) Хлеб пшеничный (г)	200 60	1 6		28 42	117 202				1 3	26 39	23 850	17 1	1 11
534,0 7 26,01	Хлеб ржаной (г) Фрукт (Г)	40 100	6 1	1 1	42 16	202 78								
Итого за Обед			42	32	213	1330		33	250	8	290	2036	105	32
Итого за день			77	68	446	2756	2	33	443	18	702	4204	196	58

18														
Итого за период			702	507	3504	21592	4	302	4878	149	6150	40523	1662	521
Среднее значение за период			70,2	50,7	350,4	2159,2	0,4	30,2	487,8	14,9	615	4052,3	166,2	52,1

Составил Калашова С.В. Бухгалтер-калькулятор Утвердил _____
М.П.

