

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по Санкт-Петербургу
Территориальный отдел
по Выборгскому району
в Шпаковском районе
г. Михайловск, П. Почтовая, 2022 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»
(наименование учреждения)
Директор _____ (О.И.Приходько)
(подпись)
« _____ » 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания
_____ (наименование учреждения)
«Северная Гальмира»
(подпись)
« _____ » 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда	
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Первая неделя																		
1 ДЕНЬ (понедельник)																		
ЗАВТРАК																		
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,20	11,8	43,2	310,2	249,2	180,5	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	18,18	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
Итого			8,30	11,80	58,17	367,85	262,05	183,30	56,00	228,90	3,30	0,00	0,00	0,00	1,50	1,70	19,45	
ОБЕД																		
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98	6,39	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8,06	7,47	5,67	120,39	212,04	29,24	26,44	116,56	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66	21,78	
125/2014	Картофель отварной	150	3,04	5,40	24,78	160,19	863,36	15,20	34,96	88,16	1,37	0,00	0,00	0,00	1,98	30,40	11,13	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95	
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63	
Итого			15,21	23,56	70,27	512,49	1480,68	89,37	98,95	287,16	3,92	0,04	0,07	0,09	3,56	53,04	42,16	
Всего за 1 день			23,51	35,36	128,44	880,34	1742,73	272,67	154,95	516,06	7,22	0,04	0,07	0,09	5,06	54,74	61,62	
2 ДЕНЬ(вторник)																		
ЗАВТРАК																		
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	15,19	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
Итого			7,12	11,92	53,88	346,88	148,22	135,07	72,01	232,93	3,63	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	16,46	
ОБЕД																		
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	6,06	
300/2014	Птица отварная	50	16,07	1,29	0,39	77,43	201,06	5,88	58,68	117,11	0,96	47,60	0,05	0,05	7,28	1,37	21,06	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	5,78	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95	
Итого			29,21	15,38	84,80	546,57	833,41	45,88	150,83	338,33	6,55	47,60	0,05	0,05	9,57	17,87	35,12	
Всего за 2 день			36,33	27,30	138,68	893,45	981,63	180,95	222,84	571,26	10,18	47,66	0,27	0,23	10,06	19,05	51,58	
3 ДЕНЬ (среда)																		
ЗАВТРАК																		
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0	1,2	1,2	8,24	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,48	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
Итого			7,27	9,4	57,75	294,75	214,25	140,6	47,9	186,02	2,96	0	0	0	1,354	1,2	9,98	
ОБЕД																		
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,77	

619/2009	Тефтели с соусом красным основным	60/50	8,51	15,23	11,03	216,59	196,51	13,57	17,46	98,42	1,30	0,00	0,02	0,08	1,99	3,00	21,71
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0	8,29
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		22,13	30,67	95,14	707,31	783,51	64,86	74,59	264,07	4,74	0,04	0,20	0,12	3,56	14,63	38,61
Всего за 3 день			29,40	40,07	152,89	1002,06	997,76	205,46	122,49	450,09	7,70	0,04	0,20	0,12	4,91	15,83	48,60
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
417/2009	Макароны отварные с овощами	200	5,68	6,89	38,06	240,64	67,70	9,83	8,74	47,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,38
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		5,78	6,89	53,03	298,29	80,55	12,63	10,94	51,62	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,65
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	30,81	22,53	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	6,27
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	22,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	29,48
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		29,40	32,78	74,89	673,96	801,35	74,83	70,69	278,25	4,15	40,80	0,14	0,23	9,97	31,95	37,98
Всего за 4 день			35,18	39,67	127,92	972,25	881,90	87,46	81,63	329,87	5,21	40,80	0,14	0,23	9,97	31,95	49,63
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,7	3,4	48,4	243,7	140,6	115,5	13,4	196,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2	8,36
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		7,80	3,40	63,37	301,35	153,45	118,30	15,60	200,92	3,10	0,00	0,10	0,00	0,60	1,20	9,63
ОБЕД																	
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	14,50	23,50	59,65	0,77	0,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,51
305/2014	Котлета рубленая из птицы	50	9,8648	3,31	7,3582	99,368	127,018	7,364	36,95	75,792	0,754	25,915	0,0259	0,026	4,1808	0,666	14,09
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	0,00	0,06	0,08	1,33	79,36	11,21
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		17,16	17,76	64,60	445,10	1196,85	116,00	101,75	218,91	3,45	25,92	0,09	0,11	6,98	96,53	33,02
Всего за 5 день			24,96	21,16	127,97	746,45	1350,30	234,30	117,35	419,83	6,55	25,92	0,19	0,11	7,58	97,73	42,66
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	6,55
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,43
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	6,40
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		8,63	10,84	34,81	270,65	295,95	57,20	26,50	128,02	2,30	100,00	0,08	0,20	0,46	4,20	15,65
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98	6,39
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	22,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	29,48

376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		29,30	32,80	76,14	681,31	758,06	77,55	72,41	278,90	4,87	40,80	0,16	0,26	9,99	22,98	38,1
Всего за 6 день			37,93	43,64	110,95	951,96	1054,01	134,75	98,91	406,92	7,17	140,80	0,24	0,46	10,45	27,18	53,74
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	15,19
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		7,12	11,92	53,88	346,88	148,22	135,07	72,01	232,93	3,63	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	16,46
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,77
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	13,87	8,76	2,97	74,69	188,52	17,49	20,62	106,79	0,46	0,00	0,05	0,05	0,70	2,46	16,37
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97	11,72
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		25,41	24,91	73,56	506,08	1475,63	100,87	102,42	323,81	4,47	0,04	0,24	0,13	3,96	40,06	36,71
Всего за 7 день			32,53	36,83	127,44	852,96	1623,85	235,94	174,43	556,74	8,10	0,10	0,46	0,31	4,45	41,24	53,17
8 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,7	3,4	48,4	243,7	140,6	115,5	13,4	196,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2	8,4
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		7,80	3,40	63,37	301,35	153,45	118,30	15,60	200,92	3,10	0,00	0,10	0,00	0,60	1,20	9,63
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	30,81	22,53	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	6,27
268/2005	Биточек из говядины	50	8,29	9,27	8,87	150,93	141,73	8,12	12,14	80,43	1,19	0,00	0,02	0,08	1,89	0,55	19,72
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0	0	8,29
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		17,19	24,22	79,64	564,29	645,36	57,28	52,19	195,60	2,91	0,03	0,02	0,08	2,86	29,50	36,50
Всего за 8 день			24,99	27,62	143,01	865,64	798,81	175,58	67,79	396,52	6,01	0,03	0,12	0,08	3,46	30,70	46,13
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0	1,2	1,2	8,24
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		8,04	9,40	62,73	320,95	226,95	143,20	51,40	194,32	3,12	0,00	0,00	0,00	1,51	1,20	10,46
ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	6,06
305/2014	Котлета рубленая из птицы	50	9,8648	3,31	7,3582	99,368	127,018	7,364	36,95	75,792	0,754	25,915	0,0259	0,026	4,1808	0,666	14,09
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00	10,14
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27

г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		23,05	17,74	95,92	597,13	757,62	79,93	137,98	366,64	7,80	25,95	0,40	0,17	8,46	17,17	32,51
Всего за 9 день			31,09	27,14	158,65	918,08	984,57	223,13	189,38	560,96	10,92	25,95	0,40	0,17	9,97	18,37	42,97
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
417/2009	Макароны отварные с овощами	200	5,68	6,89	38,06	240,64	67,70	9,83	8,74	47,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,38
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		5,8	6,9	53,0	298,3	80,6	12,6	10,9	51,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,65
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	21,40	28,95	74,65	0,94	0,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,46
300/2014	Птица отварная	50	16,07	1,29	0,39	77,43	201,06	5,88	58,68	117,11	0,96	47,60	0,05	0,05	7,28	1,37	21,06
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	5,78
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		29,47	18,69	84,95	579,84	856,86	55,58	159,83	361,48	6,92	47,61	0,06	0,06	9,67	18,14	38,15
Всего за 10 день			35,25	25,58	137,98	878,13	937,41	68,21	170,77	413,10	7,98	47,61	0,06	0,06	9,67	18,14	49,80
Всего за 10 дней			311,17	324,39	1353,92	8961,32	11352,96	1818,45	1400,54	4621,35	77,05	328,93	2,14	1,86	75,57	354,92	499,90
Среднее значение за 1 день			31,1	32,4	135,4	896,1	1135,3	181,8	140,1	462,1	7,7	32,9	0,2	0,2	7,6	35,5	50,0