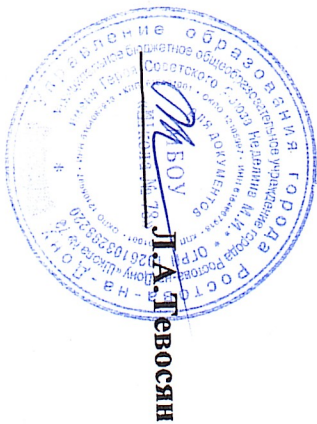


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

школа №78



УТВЕРЖДАЮ:

Директор М У П «Столовая №2

Леннского района



**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы вещества	№ рел.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1 /неделя 1:										
<i>Завтрак</i>										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,29	0,08	3,89	10,46	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Коллеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	0,01	14,82	269М
Каша расщипчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	0,16	56,16	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,44	5,27	16,54	148,25	0,18	0,06	0,06	0,06	5,75	42,68
Пицца отварная (запеченная)	100	21,32	23,48	0,46	298,00	0,03	0,13	0,13	21,33	50,80	288/293М
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,03	0,00	5,83	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	0,70	32,40	349М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	850	38,77	35,70	113,28	943,97	0,35	0,53	27,88	27,88	149,91	
Всего за Среду	1390	57,91	54,48	198,16	1530,27	0,50	0,82	28,04	28,04	206,07	

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	14,92	13,09	78,47	49,24	0,10	0,30	3,20	3,20	161,22	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	18,39	14,67	123,83	261,04	0,17	0,33	13,23	13,23	195,92	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Пицци из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	8,75	0,07	0,06	15,78	49,25	88/92М
Тертелеи из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,17	0,10	25,20	17,56	310М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	22,58	30,29	103,26	704,17	0,36	0,38	42,88	143,19	
Всего за Четверг	1390	40,97	44,96	227,09	965,21	0,53	0,71	56,11	339,11	
День 5/неделя 1: Пятница										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,30	0,10	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	580	21,96	34,83	87,17	751,30	0,52	1,01	1,05	73,56	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,08	8,38	29,15	96М
Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,30	150,00	0,08	0,10	1,44	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	29,06	24,13	121,06	827,13	0,50	0,43	10,82	118,23	
Всего за Пятницу	1430	51,02	58,96	208,23	1578,43	1,02	1,44	11,87	191,79	
День 6/неделя 1: Суббота										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Шницель мясной	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,29	0,08	3,89	10,46	268М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,10	0,05	0,00	47,04	171/302М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	580	21,23	36,90	86,84	768,69	0,44	0,24	6,82	85,30	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,70	101М
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,88	343,12	0,35	0,10	0,20	21,48	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	24,13	37,90	107,15	908,39	0,58	0,31	9,45	86,39	
Всего за Субботу	1430	45,36	74,80	193,99	1677,08	1,02	0,55	16,27	171,69	

Итого за неделю в среднем	558	19,82	21,61	87,12	552,87	0,28	0,42	6,73	157,09	
Завтрак										
Итого за неделю в среднем обе	867	27,62	31,67	116,93	867,66	0,48	0,40	25,74	129,73	
День 1 /неделя 2:										

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшени	250	7,14	4,68	51,59	277,38	0,13	0,10	0,17	156,29	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за <u>Завтрак</u>	550	17,75	20,66	87,76	609,18	0,20	0,18	3,07	290,49	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	10,67	49,73	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-пышлят), с соусом	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,05	0,10	0,10	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за <u>Обед</u>	850	26,72	30,49	125,31	893,85	0,34	1,06	11,77	154,97	
Всего за Понедельник	1400	44,47	51,15	213,07	1503,03	0,54	1,24	14,84	445,46	
День 2 /неделя 2: Вторник										

Завтрак

Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	14,92	13,09	78,47	49,24	0,10	0,30	3,20	161,22	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	18,39	14,67	123,83	261,04	0,17	0,33	13,23	195,92	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,91	6,09	76,25	0,05	0,05	9,88	35,88	98М
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	870	24,85	15,86	112,76	699,29	0,30	0,19	27,38	120,35	
Всего за Вторник	1410	43,24	30,53	236,59	960,33	0,47	0,52	40,61	316,27	
День 3/неделя 2: Среда										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Коллеты рубленые из бройлер-пышлят	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,09	0,09	0,66	44,22	295М
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	580	24,10	19,89	95,90	659,30	0,39	0,33	0,79	86,72	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,69	2,75	17,45	118,25	0,09	0,05	8,25	29,20	103M
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,88	343,12	0,35	0,10	0,20	21,48	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,10	0,05	0,00	47,04	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	23,98	37,80	117,71	957,75	0,62	0,32	9,45	130,10	
Всего за Среду	1430	48,08	57,69	213,61	1617,05	1,01	0,65	10,24	216,82	
День 4 /неделя 2: Четверг										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тфтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7,12	7,96	9,32	17,28	0,20	0,10	0,66	25,41	278M
Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	580	17,48	14,62	78,72	396,22	0,31	0,24	0,79	55,94	
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупной жаркое по-домашнему	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,70	101M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M

Обед

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,30	0,10	0,92	20,00	260М	
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,17	0,10	25,20	17,56	310М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Завтрак	580	17,81	34,61	68,16	655,62	0,52	0,31	26,25	62,26		

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассолыник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,08	8,38	29,15	96М
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	27,13	30,49	137,87	942,75	0,38	1,11	11,78	142,67	
Всего за Субботу	1430	44,94	65,10	206,03	1599,37	0,90	1,42	38,03	204,93	
Итого за неделю в среднем	568	20,22	19,71	90,30	526,83	0,28	0,29	7,58	126,50	
Итого за неделю в среднем	858	24,97	29,39	117,98	853,75	0,46	0,56	22,16	140,44	
Итого за завтрак		240,20	247,88	1064,54	6478,15	3,36	4,27	85,89	1701,55	
Среднее значение за завтрак		20,02	20,66	88,71	539,85	0,28	0,36	7,16	141,80	

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,26	0,26	0,26	0,23	0,23	0,25	0,12	0,13	
Итого за обед	315,54	366,34	1409,46	10328,46	5,67	5,74	287,40	1621,05	
Среднее значение за обед	26,30	30,53	117,46	860,71	0,47	0,48	23,95	135,09	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,34	0,39	0,35	0,37	0,39	0,34	0,40	0,12	
Итого за день	555,74	614,22	2474,39	16806,61	9,03	10,02	373,29	3322,60	
Среднее значение за день	46,31	51,19	206,17	1400,55	0,75	0,83	31,11	276,88	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,60	0,65	0,62	0,60	0,63	0,60	0,52	0,25	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ			Норма						
	Завтрак	0,23	20-25%						
	Обед	0,37	30-35%						

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. ДеЛи плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.