

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТЕПАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район,
пос. Степановка, пер. Аптечный, дом 5
тел./факс: (8-382) 58-25-1-66;
E-mail: stepanova@mail.ru**

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
в Колпашевском, Верхнекетском районах Томской области

С.Н. Тищенко

2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В.В. Исакова

приказ № 46 от 31.08.2020г.

*Литература: Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Дели плюс 2017г.*

**Примерное меню
горячих школьных обедов
для детей с ОВЗ с 7-11 лет**

на 104,7

№ ре це п ты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в руб.
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1 день															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,06	23,52	0,30	7-00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,29	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
338	Яблоки свежие	110	0,30	0,44	19,76	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	12,70
Обед															
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,7	0,87	15-00
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	24-00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,66	31,95	156	0,05		-	-	11,2	37,2	8,62	0,85	7-00
24	Салат из свежих Помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74	14-00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	0,29	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0	155,0	118,75	18,75	0,13	15-00
	Итого в день		48,34	32,75	142,55	937,38	0,51	36,23	49,22	0,93	473,65	507,3	139,86	8,85	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в руб.
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 2 день															
223	Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84	14-00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	60,00	0,0	0,27	0,00	0,0	13,60	22,13	11,73	2,13	2-00
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	-	43,33	47,63	22,25	0,80	15-00
268	Котлета	80/50	8,00	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	-	14,85	93,17	17,82	1,45	26-00
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	7-00
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,30	0,57	14-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,00	14,00	8,00	2,8	11-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
	Пирожное (тими)	60	1,3	0	0,65	251	-	-	-	-	-	-	-	-	12-70
	Итого в день		51,85	47,64	133,02	1313,09	0,462	33,35	13,74	0,39	365,63	587,96	263,62	13,32	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества X (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 3 день															
174	Каша рисовая вязкая молочная	220	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50	7-00
376	Чай с сахаром	200	1,64	1,64	2,38	30	0,1	5,06	0	0	10,66	5,76	4,68	0,58	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
Обед															
119	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	15-00
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,03	-	-	-	29,7	-	19,08	0,89	7-00
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09	-	20,0	-	18,5	81,0	10,0	0,9	18-00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69	5-00
45	Салат из Белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0	0	44,67	24,71	13,16	0,54	11-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
	Итого день		26,54	40,95	145,94	1023,1	0,77	47,11	20,25	1,29	253,94	354,15	138,5	6,79	104-70

№ рецепт УРы	Прием пищи, наимено вание блюда	Мае са пор ции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен а в руб лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	о	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 4 день															
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/ 10	7,44	8,00	36,56	240	0,14	0,54	-	-	134,26	-	-	1,82	7-00
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92	5-00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0	0	8,0	28,0	42,0	0,60	16-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,2 9	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	15- 00
227	Рыба припушен ная с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62	0, 07	0, 65	14,6	0, 00	41,35	109,33	18,19	0,63	24- 00
304	Рис отварно й	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0,00	0,00	0,00	1,18	52,83	14,16	0,45	7-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02 2	4	0	0	14	14	8	2,8	11-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	13-70
	Итого в день		34,61	36,32	311,65	1159,65	0,482	35,53	14,62	1,23	448,39	496,86	161,2 1	10,72	104- 70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 5 день															
212	Омлет с сосисками	140	14,18	28,92	2,10	326	0,012	0,2	266,2	0,00	91	223,6	18,18	2,64	22-00
376	Чай с сахаром	200	1,64	1,64	2,38	30	0,1	5,06	0	0	10,66	5,76	4,68	0,58	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
Обед															
96	Рассольник ленинградский	250	19,05	5,3	1,1	107,25	0,16	0,78	0,21	1,55	57,05	136,3	41,83	1,49	15-00
204	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	0	184,5	126,3	12,7	0,77	11-00
279	Тефтели	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0	0	57,80	141,40	28,40	1,27	24-00
21	Салат из свежих огурцов	100	0,76	3,65	1,43	67,3	0,03	9,50	0,00	0	21,85	40,02	13,30	0,57	13-00
350	Кисель из Брусники свежей +С	200	0,098	0,1	23,78	115	0,002	1,8	0	0	11,68	5,98	1,54	0,044	5-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	11-70
	Итого в день		61,008	63,37	103,34	1217,8	0,69	18,68	389,4	2,48	460,34	738,9	147,2	9,67	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	О	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 6 день															
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/10	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	7-00
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0	155,0	118,75	18,75	0,13	21-00
376	Чай с сахаром	200	1,64	1,64	2,38	30	0,1	5,06	0	0	10,66	5,76	4,68	0,58	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03	15-00
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	0	0	34,76	0	40,53	1,48	24-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	11-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0	0	8,0	28,0	42,0	0,60	18-70
	Итого в день		39,84	28,85	173,85	1115,71	0,66	31,1	67,3	0,78	412,7	459,5	200,6	9,96	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	о	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 7 день															
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	210	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	11-00
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	0,06	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92	5-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
Обед															
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,175	15-00
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10	26-00
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19				24,7	-	131,7	4,4	7-00
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	0	23,20	44,97	20,75	0,85	20-00
386	Кефир 1%	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,40	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2	14-70
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
	Итого в день		49,65	55,12	194,77	1377,57	0,715	25,356	117,3	3,33	683,5	801,21	307,3	11,985	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 8 день															
204	Макаронные отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	0	184,5	126,3	12,7	0,77	11-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
376	Чай с сахаром	200	1,64	1,64	2,38	30	0,1	5,06	0	0	10,66	5,76	4,68	0,58	2-00
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	15-00
268	Котлета	80/50	8,00	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	-	14,85	93,17	17,82	1,45	26-00
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,03	-	-	-	29,7	-	19,08	0,89	7-00
350	Кисель+С	200	0,2	0	20,00	139,50	0,03	8,00	0,07	0,88	33,88	67,10	18,50	2,15	5-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0	0	8,0	28,0	42,0	0,60	18-70
24	Салат из свежих	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74	14-00
	Итого в день		31,68	40,51	260,45	1150,78	0,44	50,63	82,47	1,66	358,45	460,37	195,14	9,03	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 9 день															
181	Каша жидкая манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30	7-00
	Йогурт питьевой	185	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	36-70
ПР	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
Обед															
103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09	15-00
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,235	24-00
321	Капуста тушеная	150	1,88	1,93	5,90	40,77	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	14-00
376	Чай с сахаром	200	1,64	1,64	2,38	30	0,1	5,06	0	0	10,66	5,76	4,68	0,58	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
	Итого в день		41,46	29,71	99,75	838,78	0,52	56,34	36,89	0,98	397,1	379,897	103,8	3,595	104-70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 10 день															
173	Каша вязкая молочная из	200/10	7,63	11,1	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	7-00
376	Чай с сахаром	200	1,64	1,64	2,38	30	0,1	5,06	0	0	10,66	5,76	4,68	0,58	2-00
3	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,20	-	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0	14-00
Обед															
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,7	0,87	15-00
289	Рагу из птицы	150	10,76	10,0	13,02	186	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6	25-00
45	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0	0	44,67	24,71	13,16	0,54	13-00
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	14-70
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	3-00
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	11-00
	Итого в день		43,08	32,13	198,98	1243,38	0,662	70,43	54,81	6,53	528,16	465,34	180,0	12,05	104-70