

СОГЛАСОВАНО:
МАОУ "Шадейская СОШ"
филиал "Жилинская ООШ"

О.Ю. Колובה



" 01 " _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП О.А. Братанова



" _____ 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 12 лет и старше (ОВЗ)

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ "Шадейская СОШ"
филиал "Жилинская ООШ"

О.Ю. Колобова _____



" ____ " _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП О.А. Братанова



" ____ " _____ 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 12 лет и старше (ОВЗ)

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

1 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
382/2008	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8
112/2008	Каша пшенная мол жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	0,26	1,64	0,06	0,21	166,39	231,77	59,18	1,51
287/2008	Кофейный напиток с мол (2 в)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
21%	итого		12,5	14,93	95,57	567,37	0,34	2,77	0,09	0,85	244,63	329,03	83,26	2,91
Обед														
44/2008	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
204/265/2008	Фрикадельки из гов туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	180	6,46	7,07	41,08	253,87	0,13	4,91	0,43	1,15	28,71	86,98	31,97	1,67
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
31%	итого		27,83	31,59	113,95	852,25	0,50	47,37	0,74	3,24	225,73	487,38	126,11	7,89



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

2 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
152/261 /2008	Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий	200	22,72	6,98	33,73	288,73	0,14	0,91	0,27	0,61	339,42	421,68	58,10	0,27
296/2008	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
21%	итого		28,43	15,86	76,39	562,89	0,21	1,37	0,33	1,37	397,92	496,38	72,35	1,28
Обед														
229/2008	Горошек зел консерв отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89	0,76
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
181/2008	Жаркое по-домашнему	230	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
31%	итого		36,25	28,48	104,48	829,11	0,54	39,35	0,33	4,11	144,30	520,83	142,74	10,53



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

3 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295/2013	Макаронные изделия отв.с сыром	210	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
269/2008	Какао с молоком (1-й вар)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
21%	итого		20,43	14,51	89,47	569,92	0,18	1,40	0,09	1,67	343,44	316,65	55,15	2,72
Обед														
57/2008	Суп - пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	0,14	7,88	0,13	0,26	60,55	100,30	30,08	1,03
161/256 /2008	Котлеты или биточки рыбные Соус молочный (1 вариант)	100	11,37	4,00	9,56	119,63	0,06	0,85	0,23	1,21	29,51	149,15	18,80	0,54
224/2008	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		27,03	16,77	151,75	871,00	0,93	9,95	0,58	4,61	169,40	480,28	135,85	5,22



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

4 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
380/2008	Бутерброды с маслом (2вар)	40	1,27	11,3	7,7	137,50	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
102/2008	Каша "Дружба"	250	8,19	10,41	43,86	301,39	0,09	0,38	0,04	0,18	81,53	118,01	29,53	0,65
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
21%	итого		11,81	21,96	81,63	571,01	0,15	27,38	0,09	0,75	108,93	153,01	41,68	1,91
Обед														
23/2008	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
45/2008	Суп картоф с бобовыми	250	2,33	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
189/2008 453/2013	Котлеты, биточки, шницели Соус томатный	100	11	12,84	7,82	196,43	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
241/2008	Картофельное пюре	200	4,16	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,10	1,34
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
31%	итого		25,56	30,74	116,53	837,71	1,03	17,96	0,36	4,56	151,33	443,84	125,26	7,87



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

5 ДЕНЬ

№ ред % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
588/2013	Вафли	50	1,4	1,65	38,50	175,00	0,015	0	0	0,35	8	18	5	0,75	
250/2013	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,25	349	0,1	1,78	0,1	0,95	175,75	170,5	28,75	0,7	
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40	
24%	итого		13,45	16,66	112,51	654,50	0,15	1,78	0,10	1,63	200,75	211,00	38,95	2,15	
Обед															
47/2008	Суп с карт.макаронными изд	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,13	0,24	0,38	22,83	69,89	29,09	1,13	
200/2008	Тефтели из говядины в мол. соу	100	13,62	17,18	7,40	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89	
222/2008	Капа пшениная рассыпчатая	200	10,30	5,92	40,97	257,50	0,12	15,37	0,47	3,80	43,30	76,93	33,49	1,40	
284/2008	Компот из яблос с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40	
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
33%	итого		33,24	27,17	130,28	899,19	0,48	33,85	0,76	5,89	176,07	438,03	123,38	8,36	



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

6 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
109/2008	Каша овс из "Геркулеса" жид	250	7,91	11,13	31,86	259,23	0,238	1,74	0,06	0,56	185,86	252,79	62,2	1,63
298/2008	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
20%	итого		15,36	21,36	74,75	553,48	0,33	2,78	0,13	1,32	299,05	368,39	83,05	2,73
Обед														
71/2008	Суп картоф.с крупой рыб коне	250	6,22	5,21	18,39	170,98	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
189/2008 453/2013	Биточки , котлеты, шницели Соус томатный	100	11	12,84	7,82	196,43	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
228/2008	Макарон изд отварн с овоц	180	6,46	7,07	41,08	253,87	0,13	4,91	0,43	1,15	28,71	86,98	31,97	1,67
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		30,29	25,97	122,14	876,10	0,96	42,73	0,70	5,47	120,18	385,32	107,74	7,40



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

7 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Б
Завтрак															
382/2008	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8	
53/2008	Суп молочный с макарон.изд	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69	
269/2008	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40	
25%	Итого		14,30	15,82	85,97	543,12	0,22	2,92	0,09	0,99	354,97	339,40	73,34	2,71	
Обед															
43/2008	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
171/263/2008	Рыба туш в смет.соусе	130	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88	
241/2008	Картофельное пюре	200	4,16	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,10	1,34	
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80	
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
32%	Итого		29,11	32,88	115,16	868,43	1,06	20,28	1,02	8,56	251,42	550,09	156,64	5,87	



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

8 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные веществ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак														
564/2013	Булочка Домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	
108/2008	Каша молочная пшеничная жид.	250	9,3	10,09	44,1	304,9	0,26	1,63	0,21	165,2	230,88	59,038	1,5	
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	
25%	Итого		16,15	18,14	110,37	670,02	0,35	4,43	0,26	166,2	252,13	117,08	14,04	
Обед														
4./2008	Салат из белокач.кап с морк	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	
59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,08	6,60	0,63	0,31	70,15	81,10	27,25	
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,04	18,92	45,12	427,38	0,03	1,54	0,01	6,42	39,28	158,34	36,90	
282/2008	Компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	
32%	Итого		29,47	29,82	118,00	859,89	0,80	56,44	0,85	12,5	195,15	373,18	117,09	



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

9 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
590/2013	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	208,50	0,04	0	0,01	1,75	14,5	45	10	1,05	
132/2008	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	0,12	0,99	0,39	0,87	159,6	302,4	24,99	3,12	
285/2008	Кофейный напиток на сгущ мол	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40	
27%	Итого		25,50	34,59	82,17	742,49	0,21	1,27	0,40	3,00	272,44	434,98	52,71	4,80	
Обед															
41/2008	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03	
367/2018	Курица в соусе с томатом	125	13,60	13,50	4,10	242,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00	
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0,0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77	
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84	
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80	
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
33%	Итого		31,86	32,00	133,72	899,73	0,88	39,11	0,26	4,78	119,60	296,73	88,38	5,61	



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше (ОВЗ)

10 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
380/2008	Бутерброды с маслом (Звар)	30	1,27	11,3	7,7	137,50	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
114/2008	Каша рисовая мол жидкая	250	6,4	8,28	40,76	262,66	0,09	1,74	0,06	0,21	164,81	179,66	37,95	0,55
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
22%	итого		12,33	20,06	92,98	601,16	0,15	1,74	0,11	0,97	190,21	224,66	47,40	1,67
Обед														
246/2008	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
56/2008	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58
379/454 /2013	Кнели из говядины Соус томатный	100	16,73	14,12	7,68	231,68	0,07	0,67	0,03	0,56	59,35	192,62	26,25	2,50
219/2008	Каша гречневая рассыпч	200	11,67	7,24	60,00	351,74	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,40
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	2,80
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
34%	итого		40,19	27,39	130,23	936,00	1,16	13,82	0,32	7,50	152,20	593,70	220,58	12,80

