

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»



И.И. Кузнецова

« 16 » июля 2024 года

**Типовое меню школьного питания
на осенне-зимний период МБОУ «Лесокамочка»
с 12 до 18 лет детей с ограниченными
возможностями здоровья**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания, 2008г. Пермь 2008

Примерное меню

День: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11 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																
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6.20	8.05	31.09	222.02	0.05	0.23	0.01	0.52		112.60	96.53	15.43	0.37	
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31		6.17	13.11	4.89	0.23	
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31		6.17	13.11	4.89	0.23	
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01		121.94	114.13	6.70	0.51	
обед																
51	Суп крестьянский с крупой на мкб	250	4.81	8.37	15.43	150.59	0.06	6.80	0.03	2.64		0.00	190.62	45.72	3.63	
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54.00	316.57	0.25	0.23	0.00	0.58		46.37	243.31	63.52	5.38	
187	Кнели из говядины	100	18.01	21.59	6.61	292.76	0.06	0.40	0.01	0.56		50.94	168.23	25.16	1.59	
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04		1.33	3.95	2.22	0.12	
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08		2.66	7.90	4.44	2.16	
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4				4.2		5.64	0.47	
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11		51.84	33.63	25.20	7.17	
полдник																
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20		40.00	36.00	20.00	0.40	
	Пряники	40	4.8	2.8	77.8	335.8	0.08	9				60	41		0.6	
итого:																
			58	74	294	2048	1	57	0	5		504	962	224	23	
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10		1100	1650	250	12	
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6		660	990	150	7.2	
			11.58	26.69	93.18	637.78	0.31	20.68	-0.36	-0.65		-155.78	-28.48	73.81	15.65	

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: вторник

№ 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																
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17		111.22	138.10	33.90	2.49	
	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0.95	4.00	20.60	123.60	0.20	0.17	0.06	0.26		7.40	17.00	7.20	0.45	
	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30 окт	1.27	11.30	7.7	137.5	0.2	0.17	0.06	0.26		7.4	17	7.2	0.45	
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05		121.30	91.00	14.00	0.14	
обед																
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.62	8.31	21.28	184.48	0.16	11.78	0.21	1.55		57.30	136.36	41.83	1.49	
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.13	7.69	0.02	0.23		41.15	88.76	29.09	1.19	
189	Котлета	100	15.26	16.74	8.20	252.50	0.09	0.19		0.93		39.33	160.09	30.41	1.33	
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04		1.33	3.95	2.22	0.12	
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08		2.66	7.90	4.44	2.16	
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4				4.2		5.64	0.47	
	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02				4.27	6.43	3.3	0.72	
полдник																
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20		40.00	36.00	20.00	0.40	
	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	117.00	0.01	0.02	3.50			70.00	18.00	5.00	0.75	
итого:																
			46	63	238	1651	1	59	4	4		508	721	204	12	
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10		1100	1650	250	12	
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6		660	990	150	7.2	
			-0.18	15.80	36.86	240.54	0.37	23.34	3.51	-2.23		-152.44	-269.41	54.23	4.95	

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
102	Каша "Дружба"	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88		
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.49	8.97	43.45	0.03	0.05	0.02	0.02	0.67	1.98	1.11	0.54		
	Хлеб ржаной	15	0.60	0.15	3.15	16.35		22.05			3.15		4.23	0.35		
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51		
обед																
45	Суп картофельный с бобовыми на миб	250	4.84	4.52	29.04	108.79	0.17	3.67	0.02	0.46	38.46	188.10	41.43	4.58		
161	Котлета рыбная	100	14.14	9.57	9.14	187.00	0.17	0.32	0.03	7.09	67.82	337.99	53.19	1.57		
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	270.22	0.04	0.23	0.34	0.39	47.65	12.13		0.63		
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.20	0.06	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19					0.68			0.01		
полдник																
	Печенье	50	7.5	11.8	74.9	417.1	0.08	90						1		
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40		
	итого:		52	48	311	1803	1	156	0	8	394	842	172	13		
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
			6.16	0.95	110.02	392.55	0.00	119.73	-0.26	2.38	-266.23	-147.83	21.68	6.02		
												</				

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.04	0.36	0.02	0.31	143.52	110.52	19.18	0.37		
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60	0.02	0.30	182.57	104.74	11.66	0.40		
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/11	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40		
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14		
обед																
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	5.50	5.63	31.43	133.00	0.05	11.40	0.02	2.80	57.85	170.84	54.45	1.84		
214	Рагу из птицы	240	36.91	47.02	43.68	740.59	0.34	44.57	0.07	7.63	149.86	480.12	108.67	5.30		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.20	0.06	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72		
полдник																
	Мандарины	150	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.3		
итого:																
			66	78	187	1646	1	126	10	12	884	1093	244	12		
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
	разница от нормы		19.58	30.66	-13.89	236.06	-0.04	90.15	9.77	5.67	223.80	103.29	94.00	4.90		

День: пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
107	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36	0.31	0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
269	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51		
обед																
44	Суп из овощей на мкб	250	4.43	6.49	28.02	125.24	0.07	5.86	0.04	0.48	39.12	164.82	37.89	3.51		
192	Печень по-строгановски	100	33.31	41.36	6.71	528.79	0.56	21.65	18.56	1.76	18.34	626.86	35.94	13.49		
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.05		1.19	13.66	56.57	20.83	1.10		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
300	чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72		
полдник																
	Яблоки свежие	150	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	0.4	19		12	2.3		
итого:																
			64	88	214	1834	1	64	21	5	388	1191	174	27		
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
	разница от нормы		17.62	40.78	12.80	424.37	0.63	28.17	20.25	-1.17	-271.64	201.05	24.00	19.88		

Неделя: вторая неделя

День: понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак																
90	Каша манная молочная жидкая	200/5	6.20	8.05	31.09	222.02	0.05	0.23	0.01	0.52		112.60	96.53	15.43	0.37	
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31		6.17	13.11	4.89	0.23	
269	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31		6.17	13.11	4.89	0.23	
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01		121.94	114.13	6.70	0.51	
обед																
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.22	8.21	18.39	170.98	0.15	7.80	0.21	1.54		56.25	137.91	41.50	1.42	
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.13	7.69	0.02	0.23		41.15	88.76	29.09	1.19	
189	Биточки	100	15.26	16.74	8.20	252.50	0.09	0.19		0.93		39.33	160.09	30.41	1.33	
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08		2.66	7.90	4.44	2.16	
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4				4.2		5.64	0.47	
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04		1.33	3.95	2.22	0.12	
294	Чай с лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62		2.9		0.01		8.05	9.79	5.24	0.9	
полдник																
	Пряник	50	4.8	2.8	77.8	335.8	0.08	9				60	41		0.6	
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20		40.00	36.00	20.00	0.40	
итого:																
			50	70	265	1874	1	68	0	4		500	722	170	10	
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10		1100	1650	250	12	
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6		660	990	150	7.2	
			3.34	22.45	64.33	463.53	0.29	31.54	-0.12	-1.82		-160.15	-267.72	20.45	2.73	
норма																
60% от нормы																
разница от нормы																

День: вторник

День: среда

День: среда

норма	60% от нормы	разница от нормы
-------	--------------	------------------

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					4	5									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
112	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	145	35.59	2.49	
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40	
286	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/11	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40	
	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14	
обед															
43	Свекольник на мкб	250	4.43	6.97	25.48	114.16	0.06	5.10	0.02	2.65	48.97	176.49	54.24	2.11	
198	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15.80	10.66	6.40	184.83	0.06	0.04	0.01	0.53	12.86	104.31	18.34	0.99	
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.05		1.19	13.66	56.57	20.83	1.10	
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12	
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16	
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47	
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72	
полдник															
141	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.10	342.23	0.08	0.61	0.09	0.60	267.74	327.18	44.11	0.91	
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72	
итого:															
			79	64	236	1766	1	38	0	6	958	1135	229	13	
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12	
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2	
	разница от нормы		33.19	16.15	35.04	355.57	-0.11	2.35	-0.23	-0.09	297.62	144.75	79.33	5.52	
День: пятница															

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	4	5	6										7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
115	Каши ячневая молочная вязкая	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79			
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36	0.31	0.31	6.17	13.11	4.89	0.23			
269	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36	0.31	0.31	6.17	13.11	4.89	0.23			
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51			
обед																	
42	Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	250	7.53	11.93	47.81	127.68	0.02	17.32	0.03	2.67	37.73	184.82	47.38	1.82			
201	Тестели из говядины	100	18.36	20.86	12.49	311.19	0.06	2.70	0.63	0.63	17.39	114.50	23.19	1.07			
219	Каши гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54.00	316.57	0.25	0.23	0.00	0.58	46.37	243.31	63.52	5.38			
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16			
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47			
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.20	7.17			
полдник																	
	Яблоки свежие	150	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	278	11	9	2.2			
итого:																	
			55	72	266	1727	1	62	5	6	690	927	238	22			
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12			
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2			
			9.12	24.45	64.51	316.51	0.22	26.03	4.68	-0.38	29.52	-62.91	87.72	14.83			
норма 60% от нормы разница от нормы																	
Андреева Е. А.																	
Оставил																	

Составил

Анфалова Е.А.

Кузнецова И.И.

Утвердил

М.П.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025