

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ гимназии №20

им. С.С. Станчева

Жмуркина О.А.



Писарик Д.А.

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов (ОВЗ)

для организации горячего питания учащихся в осенне-зимний период 2022-2023гг.

(11-18 лет)

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена за блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
День/неделя: Понедельник - 1																	
175М	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	33,950	5,002	18,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,374	105,291	129,339	30,950	0,667		
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	0	10,981	43,902	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853		
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360		
15М	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020		
	Сыр порционный	15	13,030	4,000	0,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150		
	Итого за Завтрак	255	61,010	12,362	30,632	61,975	481,672	0,145	1,291	119,590	1,041	258,194	235,079	43,950	2,050		
Обед																	
139М	Суп гороховый	250	10,770	7,200	13,110	28,000	167,000	0,230	5,750	12	1,200	31,100	87,000	22,700	1,080		
268М	Биточки	100	40,770	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673		
309М	Макаронны отварные	150	13,410	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901		
348К	Компот из сухофруктов	200	8,660	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288		
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780		
	Итого за Обед	720	75,010	25,073	29,578	105,508	592,104	0,438	41,782	41,333	4,212	73,149	280,698	63,928	4,722		
	Всего за Понедельник-1	975	136,020	37,435	60,210	167,483	1073,776	0,583	43,073	160,923	5,253	331,343	515,777	107,878	6,772		
День/неделя: Вторник-1																	
Завтрак																	
472	Омлет натуральный с сыром	140	46,980	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334		
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	0	10,981	43,902	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853		
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360		
	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020		
	Итого за Завтрак	380	61,010	13,290	21,407	44,008	418,152	0,211	20,193	197,667	2,504	96,376	221,048	40,877	3,567		
Обед																	
110М	Борщ	200	12,110	11,070	12,100	145,000	145,000	0,060	0,400	34,000	0,200	28,900	129,400	16,000	1,100		
374М	Рыба припущенная	70	29,680	14,190	16,492	238,740	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466		

203М	Картофель отварной	150	12,430	3,080	4,910	27,900	165,000	0,170	12,220	40,000	0,300	14,500	98,000	21,200	0,700
342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	670	75,010	33,084	41,436	104,925	766,804	0,548	45,494	96,300	5,947	120,372	463,360	103,530	5,263
	Всего за Вторник-1	1050	136,020	46,374	62,843	148,933	1184,956	0,759	65,687	293,967	8,451	216,748	684,408	144,407	8,830

День/неделя: Среда-1

Завтрак															
375К	Коплетка рубленая из птицы в соусе	70/35	32,080	14,190	2,742	16,492	238,340	0,226	28,674	22,300	1,708	51,589	182,500	50,090	1,466
312М	Макаронные отварные	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
14М	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
377М	Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	1132	61,010	20,899	16,279	63,416	572,156	0,437	57,712	88,600	2,476	120,512	312,630	91,920	3,954

Обед

136М	Суп рисовый с картофелем	250	10,920	12,440	5,640	11,900	109,000	0,150	1,100	14,200	0,200	40,800	143,000	19,300	0,780
436М	Поджарка мясная	100	40,620	13,880	14,900	3,470	207,760	0,070	4,050	0,000	1,940	10,940	145,250	20,700	2,170
309М	Макаронные отварные	150	13,410	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
348	Компот из сухофруктов	200	8,660	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	720	75,010	33,858	25,391	81,829	551,501	0,352	41,150	35,533	3,341	77,949	373,678	63,838	4,919
	Всего за Среда-1	1852	136,020	33,912	25,397	90,994	589,463	0,355	43,650	35,533	3,353	85,299	383,238	68,958	5,802

День/неделя: Четверг-1

Завтрак															
224, 326	Запеканка творожная со ступенным молоком	190/15	46,980	16,895	5,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	26,271	0,998
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
14М	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Итого за _Завтрак	240	61,010	20,255	13,194	60,960	559,772	0,141	2,448	101,801	3,163	201,203	255,950	34,271	2,231

Обед

88М	Щи из свежей капусты	250	8,380	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
443	Плов из птицы с рисом	230	45,840	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Итого за Обед	730	75,010	36,803	22,527	106,106	811,459	0,305	43,754	23,300	6,347	97,783	242,960	68,960	3,613
	Всего за Четверг-1	970	136,020	57,058	35,721	167,066	1371,231	0,446	46,202	125,101	9,510	298,986	498,910	103,231	5,844

День/неделя: Пятница-1

Завтрак															
413М	Сосиска запеченая	50	35,270	10,100	7,500	1,200	224,000	0,090	0,000	0,000	0,500	44,000	159,000	18,000	0,900

302M	Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671
920M	Соус	30	9,860	3,600	4,300	1,130	70,800	0,030	1,080	0,000	0,850	3,480	40,800	7,300	0,850
377M	Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Итого за Завтрак	260	61,010	21,648	19,096	75,119	680,444	0,223	4,180	32,000	2,169	76,164	328,895	66,360	3,664

Обед

103K/сск	Суп с макаронными изделиями	180	4,830	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,813	24,500	1,220	26,941	110,417	27,540	1,439
468M	Оладьи из печени куриной в соусе	80	37,970	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	39,790	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
312M	Картофельное пюре	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
342M	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	630	75,010	21,102	17,814	84,029	580,748	0,592	61,921	90,590	3,487	107,325	435,944	90,071	8,178
	Всего за Пятница-1	890	136,020	42,750	36,910	159,148	1261,192	0,815	66,101	122,590	5,656	183,489	764,839	156,431	11,842

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

411M	Каша пшеничная молочная	250	34,110	6,600	8,600	24,300	187,000	1,100	38,200	0,6	245,200	130,000	14,800	0,300	0,080
685M	Чай фруктовый	200	2,020	1,780	1,780	2,260	28,000	0,140	9,200	26,400	0,300	46,600	98,100	2,800	0,740
14M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
15M	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Итого за Завтрак	505	61,010	15,740	22,470	42,110	413,450	1,293	48,100	106,000	246,167	324,553	210,400	11,700	1,350

Обед

165M	Суп овощной	230	9,750	16,800	7,800	28,900	289,000	0,070	4,800	26,000	0,350	38,700	194,000	37,900	0,890
279M	Тефтели мясные в соусе	80/20	34,250	8,600	19,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
302M	Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671
342M	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Итого за Обед	630	75,010	34,758	35,243	135,205	937,793	0,311	11,597	92,775	2,701	93,784	437,443	100,698	4,473
	Всего за Понедельник-2	1135	136,020	50,498	57,713	177,315	1351,243	1,604	59,697	198,775	248,868	418,337	647,843	112,398	5,823

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

358M	Запеканка манная со ступенным молоком	180/15	33,950	10,910	5,280	32,400	227,000	0,120	0,110	38,000	0,840	221,900	57,500	28,700	1,040
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
14M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
15M	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Итого за Завтрак	240	61,010	14,270	13,370	58,931	415,352	0,169	0,810	78,000	1,407	242,803	88,240	36,700	2,273

Обед

96М	Рассольник по-Ленинградски	230	10,910	4,894	15,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
312М	Картофельное пюре	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
375К	Рыба запеченная в соусе	80	31,890	14,190	12,742	16,492	238,340	0,226	28,674	22,300	1,708	51,589	182,500	50,090	1,466
342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	680	75,010	23,843	33,622	85,668	650,954	0,530	71,942	54,600	4,106	132,555	391,521	120,524	5,336
	Всего за Вторник-2	920	136,020	38,113	46,992	144,599	1066,306	0,699	72,752	132,600	5,513	375,358	479,761	157,224	7,609

День/неделя: Среда-2

Завтрак

411М	Каша овсяная молочная	250	33,950	16,890	20,400	28,100	247,000	0,100	0,270	100	0,950	279,700	367,000	17,400	0,800
685М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Масло поршнями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
15М	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Итого за Завтрак	505	61,010	26,030	34,270	45,910	473,450	0,293	10,170	205,400	1,917	474,253	562,600	28,800	2,070

Обед

110М	Борщ	200	13,120	11,070	15,560	12,100	145,000	0,060	0,400	34,000	0,200	28,900	129,400	16,000	1,100
259М	Жаркое по-домашнему	200	41,100	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050	0,000	2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Итого за Обед	650	75,010	30,596	39,057	81,347	706,697	0,742	31,650	34,000	3,681	80,306	398,837	83,911	6,001
	Всего за Среда-2	1175	136,020	56,626	73,327	127,257	1180,147	1,035	41,820	239,400	5,598	554,559	961,437	112,711	8,071

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

366М	Пудинг творожный с изюмом	190	44,520	12,100	15,300	36,300	360,000	0,120	2,100	51,8	0,900	360,500	205,000	21,300	0,450
685М/сж	Молоко ступенное	10	2,460	0,150	0,180	0,300	35,000	0,100	0,800	12,100	3,500	10,180	10,250	3,200	0,010
	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Масло поршнями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Итого за Завтрак	440	61,010	17,390	25,350	54,410	567,450	0,408	12,700	130,300	5,267	433,233	335,850	30,900	1,580

Обед

97М	Суп картофельный с крупой	200	5,590	4,986	13,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,670	25,082	86,746	28,630	1,980
309М	Макаронные отварные	130	9,240	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901

268М/с/ж	Котлета мясная	85	41,380	10,335	9,617	11,049	190,363	0,072	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	635	75,010	22,823	27,661	98,606	561,961	0,341	23,280	34,933	4,624	66,411	278,464	67,518	6,191
	Всего за Четверг-2	1075	136,020	40,213	53,011	153,016	1129,411	0,749	35,980	165,233	9,891	499,644	614,314	98,418	7,771

День/неделя: Пятница-2

Завтрак															
413М	Сосиска запеченая	50	35,270	10,100	7,500	1,200	224,000	0,090	0,000	0,000	0,500	44,000	159,000	18,000	0,900
302М	Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671
920М	Соус	30	9,860	3,600	4,300	1,130	70,800	0,030	1,080	0,000	0,850	3,480	40,800	7,300	0,850
377М	Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Итого за Завтрак	260	61,010	21,648	19,096	75,119	680,444	0,223	4,180	32,000	2,169	76,164	328,895	66,360	3,664

Обед															
155К	Суп лапша домашняя с курицей	200/10	16,660	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
732М	Котлета куриная	80	27,66	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	32,735	1,272	22,199	89,948	14,218	0,915
171М	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,890	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293	0	36,000	0,634	16,849	205,562	163,065	4,583
342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	450	75,010	24,122	23,843	90,914	673,566	0,482	8,005	76,335	5,112	70,270	383,063	200,953	7,789
	Всего за Пятница-2	710	136,020	45,770	42,939	166,033	1354,010	0,705	12,185	108,335	7,281	146,434	711,958	267,313	11,453
	Итого		448,749	150,844	150,063	1501,844	11561,735	7,750	487,147	1582,457	309,373	3110,197	6262,485	1328,969	79,817

	Итого за завтрак		162,69	198,89	527,71	4 728,15	3,11	106,57	1 002,76	265,82	2 190,29	2 576,52	365,04	23,33
	Среднее значение за завтрак		16,27	19,89	52,77	472,81	0,31	10,66	100,28	26,58	219,03	257,65	36,50	2,33
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	38%	45%									
	Выполнение СанПиН 2020		21%	25%	16%	20,12%	28,26%	17,76%	14,33%	265,82%	19,91%	23,42%	14,60%	19,44%
	Выполнение МР, % от суточной нормы		21%	25,6%	17%	21%	22%	12%	13%	239%	19%	19%	13%	18%
	Итого за обед		286,06	296,17	974,14	6 833,59	4,64	380,58	579,70	43,56	919,90	3 685,97	963,93	56,49
	Среднее значение за обед		28,61	29,62	97,41	683,36	0,46	38,06	57,97	4,36	91,99	368,60	96,39	5,65
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	39%	57%									
	Выполнение СанПиН 2020		37%	37%	29%	29,08%	42,20%	63,43%	8,28%	43,56%	8,36%	33,51%	38,56%	47,07%
	Выполнение МР, % от суточной нормы		36%	38%	31%	30%	33%	44%	7%	39%	8%	27%	35%	42%
	Итого день		448,75	495,06	1 501,84	11 561,74	7,75	487,15	1 582,46	309,37	3 110,20	6 262,49	1 328,97	79,82
	Среднее значение за день		44,87	49,51	150,18	1 156,17	0,78	48,71	158,25	30,94	311,02	626,25	132,90	7,98
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	39%	52%									
	Выполнение СанПиН 2020		58,28%	62,67%	44,83%	49,20%	70,46%	81,19%	22,61%	309,37%	28,27%	56,93%	53,16%	66,51%
	Выполнение МР, % от суточной нормы		57%	64%	48%	51%	55%	57%	20%	279%	27%	46%	48%	60%
	Усредненная потребность в пищевых		63	70	305	2100	1,1	700	10	1100	1100	1100	250	250
	Потребность в пищевых веществах для		77	79	335	2350	1,1	700	10	1100	1100	1100	250	250