

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 80



Н.В. Коурова

2023 г.

Утверждаю:

Управляющий группой объектов  
ООО "ОМС-ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ"

Д.В. Старков

"01"

04

2023 г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**МБОУ СОШ № 80**  
**для учащихся возраста 7 - 11 лет**  
**Сервис: Завтрак, обед (ОВЗ АЛП)**  
**Сезон: Осень - Зима - Весна**



**Первая неделя - понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ 2018)	150	13,94	24,83	2,64	289
376	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		18,36	25,75	51,59	514
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
260/06	Гуляш 90 (СОШ 2018)	90	9,58	25,37	2,60	278
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
54-5гн/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ 2022)	200	0,30	0,60	7,10	35
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		28,96	37,39	115,83	926

**Первая неделя - вторник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160	4,60	11,23	25,38	221
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		11,01	14,66	65,02	441
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	16,29	8,46	2,43	151
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		29,15	25,46	108,48	779

**Первая неделя - среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ 2018)	158	5,49	8,60	29,41	218
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		11,04	18,98	71,27	503
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ 2018)	150	12,67	7,40	27,34	227
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		21,52	18,66	97,81	646



## Первая неделя - четверг

№ рецептуры	Наименование блюдо	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
54-бгн/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ 2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		15,14	17,23	64,32	476
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,48	0,06	1,02	6
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ 2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
263/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ 2018)	150	10,01	25,77	14,74	324
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		21,52	32,92	88,56	738

## Первая неделя - пятница

№ рецептуры	Наименование блюдо	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
покупное/	Мандарины 100 (СОШ 2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ 2018)	150	24,20	20,06	32,78	408
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		29,11	20,79	79,92	628
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ 2018)	60	0,54	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		35,93	43,86	107,82	862



**Вторая неделя - понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ 2018)	150	13,94	24,83	2,64	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		18,04	33,61	42,15	544
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макаронь отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		29,01	25,69	149,40	969

**Вторая неделя - вторник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		11,35	14,81	81,96	515
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		19,96	16,67	99,41	626

**Вторая неделя - среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	266
54-10гн/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ 2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>		17,14	18,14	64,43	492
54-22з/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ 2018)	60	0,78	5,28	5,10	72
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,61	5,69	9,12	88
255/2015	Печень по-строгановски 45/45	90	11,93	10,11	3,17	167
205/2015	Макаронь отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Батон витаминизированный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>		25,25	28,03	106,28	791



**Вторая неделя - четверг**

№ рецептуры	Наименование блюдо	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338/2015	Яблоко					
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 150/10	100	0,40	0,40	9,80	47
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	160	4,62	10,88	23,87	215
покупное/	Батон витаминизированный	215	1,55	1,63	17,63	92
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ 2018)	60	10,52	13,41	75,45	472
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	60	0,66	0,12	2,28	13
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кур)	205	1,95	5,80	13,73	109
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	90	10,25	13,21	9,75	199
702/1997	Компот из кураги	150	7,22	12,60	35,38	272
покупное/	Батон витаминизированный	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>8,35</b>	<b>44</b>
	<b>Итого</b>		<b>26,72</b>	<b>32,53</b>	<b>124,60</b>	<b>882</b>

**Вторая неделя - пятница**

№ рецептуры	Наименование блюдо	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23/1997	Сыр порциями					
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ 201)	10	2,30	2,90		38
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	150	24,20	20,06	32,78	408
покупное/	Батон витаминизированный	222	0,16	0,03	15,49	64
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ 2018)	60	30,61	23,49	72,42	628
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ 2018)	60	0,72	2,84	4,62	47
265/2015	Плов (СОШ 2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
покупное	Сок в ассортименте	150	12,62	28,17	25,89	408
покупное/	Батон витаминизированный	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>8,35</b>	<b>44</b>
	<b>Итого</b>		<b>24,33</b>	<b>38,10</b>	<b>92,55</b>	<b>821</b>

<b>Пищевая ценность</b>	<b>39,25</b>	<b>44,97</b>	<b>158,00</b>	<b>1193</b>
-------------------------	--------------	--------------	---------------	-------------

При составлении двухнедельного меню была использована литература:

ТР ТС 021/2011 О безопасности пищевой продукции

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения"

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" /Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева

Сборники рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.