



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Зонская СОШ

Е.А. О.А.Егорова

« 19 » августа 2024 г.

Меню составлено: основание,,Сборник рецептурна продукцию для обучающихся во
всехобразовательных учреждениях.Под редакцией М.П Могилевского и В.А Тутельян

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12- 18 ЛЕТ (ОВЗ)
МБОУ ЗОНСКАЯ СОШ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

(Препывание детей данного возраста в школе не более шести часов)

с 01.09.2024г.по 31.05.2025г.

Время препывания с 08ч.-30м. до 14ч.-30м.

С.Зоны

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Сметана	7,5	7,5														
	Мука пшеничная	2,25	2,25														
	Вода или отвар	22,5	22,5														
	Соль	0,3	0,3														
310	Картофель отварной			200	2,9	4,3	26,9	157,9	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	24,5	16,05	97,2	0,7
	Картофель	299,5	259,75														
	Масло сливочное	10	10														
350	Кисель из концентрата			200	0	0	29,5	118	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	20	20														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода	190	190														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			970	21,6	18,1	111,9	696,4	0,35	0,16	10,09	0,23	2,08	135,8	72,5	341,3	2,64
	Всего в день			1510	55,12	48,28	195,94	1437,76	0,63	1,03	13,04	0,44	5,07	535,11	115,49	783,3	4,34
	3 день																
182	Каша рисовая молочная			180	6,3	9,8	26,4	219	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	289,1	0,3
	Рис	40	40														
	Вода питьевая	63,75	63,75														
	Молоко	100	100														
	Сахар	15	15														
	Масса каши		170														
	Масло сливочное	10	10														
15	Сыр порционный			20	3,4	4,4	0	53,2	0	0,03	0,09	0,06	0,04	108,7	2,5	81	0,1
	Сыр "Российский"	20,9	20														
382	Какао с молоком			200	2,6	2,7	13,8	89,9	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	168,4	0,14
	Какао порошок	3	3														
	Сахар	20	20														
	Молоко	100	100														
	Вода	115	115														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4

[illegible]

	Сметана	7,5	7,5														
	Мука пшеничная	2,25	2,25														
	Вода или отвар	22,5	22,5														
	Соль	0,32	0,32														
309	Макароны отварные			150	5,4	4,1	35,6	200,9	0,06	0,07	0	0	0	23,6	34,6	14,6	0,2
	Макароны	100	100														
	Масло сливочное	15	15														
389	Сок абрикосовый	200	200	200	1	0	28,4	117,6	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			960	32,47	27,27	122,19	863,57	0,56	0,6	52,14	0,14	1,28	262,36	479,65	249,13	2,1
	Всего в день:			1490	51,57	47,13	206,83	1456,77	1,85	1,04	53,93	80,52	4,33	681,35	579,4	979,73	5,56
	4 день																
	<u>Завтрак</u>																
182	Каша пшениная молочная			200	5,8	6,7	26,9	191,1	0,24	0,25	1,56	28,8	0	202,69	70,35	273,81	1,78
	Крупа пшениная	40	40														
	Молоко	100	100														
	Сахар-песок	10	10														
	Вода питьевая	51,6	51,6														
	Масса каши		180														
	Масло сливочное	10	10														
14	Масло порциями			10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0	0,04	0,2	2,4	0,4	3	0,1
	Масло сливочное	10	10														
	Чай с лимоном			200	0,2	0,04	10,2	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,2	0,1
	Чай-заварка	2	2														
	Сахар	10	10														
	Лимон свежий	7	7														
	Вода	150	150														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
338	Фрукты свежие			100	0,4	0	11,4	47									
	Груша	100	100														
	итого:			610	11,6	14,64	79,13	493,98	0,406	0,32	4,36	28,912	1,47	245,59	89,2	378,61	3,08

	<u>Обед</u>																
23	Салат из свежих помидор			75	0,8	4,5	5,1	64,1	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	103,1	0,7
	Помидоры свежие	63,5	54														
	Лук репчатый	20,55	17,25														
	Масло растительное	4,5	4,5														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками			300	7,6	6,6	15,44	134,96	0,48	0,29	44,3	0	0	118,8	118,7	288,9	4,6
	Картофель	233,25	200														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	12	10														
	Томат пюре	2,5	2,5														
	Масло растительное	5	5														
	Вода или бульон	175	175														
	На фрикадельки:																
	Говядина	54,2	39,9														
	Лук репчатый	4,165	3,5														
	Вода	3,5	3,5														
	Яичный порошок	0,7	0,7														
	Соль	0,23	0,23														
259	Жаркое по-домашнему			250	20,9	21,02	18,26	345,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Курица обработанная или цыпленок бройлера	133,9	130														
	Картофель	152	114														
	Лук репчатый	13,7	11,4														
	Томатное пюре	6,8	6,8														
388	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0,27	17,2	72,83	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Плоды шиповника сушеные	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода	200	200														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4

пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
пр	Груша свежая	144	130	130	0,4	0,3	10,3	109,3	0,03	0,03	5	0,002	0,4	19	12	16	1,1
пр	Печенье	30	30						0,91	0,12	0	80,2	0	28,99	22	107,5	1,82
	итого:			1055	35,2	33,39	96,8	875,21	0,77	0,46	79	0,252	3,21	276,2	170,65	495,6	8
	Всего в день:			1665	46,8	48,03	175,93	1369,19	1,176	0,78	83,36	29,164	4,68	521,79	259,85	874,21	11,08
	5-й день																
	<u>Завтрак</u>																
111	Суп молочный с макаронными изделиями			250	3,3	3,7	12,5	96,5	0,06	1	1,6	0,02	0,3	185,2	32	173	0,4
	Молоко	175	175														
	Вода питьевая	75	75														
	Вермишель	20	20														
	Сахар	2	2														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
15	Сыр порционный			15	3,4	4,4	0	53,2	0	0,03	0,09	0,06	0,04	108,7	2,5	81	0,1
	Сыр "Российский"	15	15														
377	Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,04	10,2	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,2	0,1
	Чай-заварка	2	2														
	Сахар	15	15														
	Лимон свежий	8	7														
	Вода	200	200														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
пр	Кондитерское изделие	30	30														
	печенье			30	1,1	1,5	21,2	102,7	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			595	13,1	10,34	74,4	442,56	0,296	1,12	4,49	0,152	2,19	344,75	59,25	394,95	2,6
	<u>Обед</u>																
71	Овощи натуральные свежие			50	0,24	0,03	0,75	4,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы свежие	52,6	50														
111	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,7	2,8	17,8	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4

[illegible]

[illegible]

96	Рассольник Ленинградский			250	2,1	5,1	17,1	122,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон или вода	150	150														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
	Птица цыпленок - бройлер (или курица)	45,4	45,4														
	Вода питьевая	150	150														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														
	Соль	0,93	0,93														
304	Плов из курицы			200	16,6	16,2	35,1	352,6	0,09	0,11	2,6	0,04	0,5	97	19,5	308,8	1,6
	Куры потрашенные(курица)	110	96,6														
	Рис	46,6	46,6														
	Масло растительное	3,6	3,6														
	Лук репчатый	12,6	6,6														
	Морковь	13,4	10,6														
	Томатная паста	2,6	2,6														
350	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81,2	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,14	39,6	0,6
	Смесь компотная	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода	190	190														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	Итого:			810	25	22,12	105,2	719,38	0,38	0,2	30,3	0,23	2,71	181,7	71,79	524,2	3,8

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Томатное пюре	3,9	3,9														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Кислота лимонная	0,15	0,15														
	Сахар	5,25	5,25														
	Лавровый лист	0,015	0,015														
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,4	0,02	41,4	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,14	39,6	0,6
	Смесь сухофруктов	20	50														
	Вода	203	203														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			860	19,2	27,58	118,69	799,28	0,91	0,66	97,22	12,65	1,54	484	283,64	761,1	16,86
	Всего в день:			1320	45,75	47,28	179,22	1324,4	1,21	1,27	101,07	12,88	5,03	939,11	351,83	1300,1	1,84
	9-й день																
	<u>Завтрак</u>																
229	Каша ячневая молочная			180	5,1	5,3	27,6	178,5	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа ячневая	34	34														
	Молоко	85	85														
	Вода питьевая	59,5	59,5														
	Сахар	5,1	5,12														
	<i>~ Каша рассыпчатая</i>	-	170														
	Масло сливочное	10	10														
15	Сыр порционный			15	3,4	4,4	0	53,2	0	0,03	0,09	0,06	0,04	108,7	2,5	81	0,1
	Сыр "Российский"	15	15														
378	Чай с молоком			200	1,6	1,8	12,4	72,2	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	16,3	59,2	0,3
	Чай-заварка	0,4	0,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	Вода	140	140														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]