

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Зонская СОШ

О.А.Егорова

« 19 » *сентября* 20*24* г

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7- 11 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

меню-раскладка МБОУ Зонская СОШ 2024- 2025 год ОВЗ 7-11 лет.								Витамины					Минеральные вещества (мг)				
Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен. ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
				Белки	Жиры	Углеводы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 день																	
<u>Завтрак</u>																	
173	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая			200,00	8,1	9,8	38,6	275,00	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	289,1	0,3
	Геркулес	40	40														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	10	10														
	~ Каша рассыпчатая	-	200														
	Масло сливочное	10	10														
3	Бутерброд с сыром			60,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,4	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный ржаной	60	60														
	Сыр Российский 6% или Голланд.	17,7	17,7														
	масло сливочное	10	10														
379	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,02	0,4	0,3	0,06	0,2	98,2	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	3	3														
	Сахар	20	20														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
338	Яблоко свежее	135	130	130,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	итого:			590,00	18,90	17,40	87,80	582,20	0,29	0,59	11,29	0,20	1,74	345,20	52,50	461,00	4,20

	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51														
	Горошек зеленый консервированный	38	30														
300	Птица отварная			130,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0, 0 7	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер	134,5	130														
	или Курица	128,8	112														
	лук	2,9	2,4														
350	Соус молочный			40,00	0,90	2,10	4,50	41,3	0,00 8	0,03	0,1	0,01	0, 1 1	22,1	6,2	25,6	0,0 6
	Молоко	20,4	20,4														
	Масло сливочное	2,24	2,24														
	Мука пшеничная	2,24	2,24														
	Вода питьевая	20,4	20,4														
	Сахар	0,4	0,4														
	Соль	0,32	0,32														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,0 4
	Кисель из концентрата	20	20														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0, 6 3	15,7 5	7,65	51,1	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0, 5 8	10,3 5	6,3	33,5	0,7
	итого:			1000,00	30,46	27,75	118,20	850,95	0,43	0,26	26,70	0,24	4, 2 9	293, 90	95,8 5	497, 10	3,3 0
	Всего в день			1590,00	46,80	45,15	206,00	1433,15	0,72	0,85	37,99	0,44	6,	639,	148,	958,	7,5

	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	0,0	0	108	2,5	81	0,1

	Крупа перловая	10	10														
	или Рис	10	10														
	или Крупа ячневая	10	10														
	или Крупа пшеничная	10	10														
	Вода питьевая	212,5	212,5														
	Сметана	6,25	6,25														
	Бульон мясной №511																
	Птица цыпленок - бройлер (или курица)	62,8	62,8														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	4	3,4														
	Морковь	4,2	3,4														
	Соль	1	1														
288	Птица или кролик отварные			160	17,6	13,6	11,3	238	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Бойлер-цыпленок	164,5	160,8														
	Лук репчатый	2,5	2														
	петрушка корень	1,5	1														
	Соус 330		30														
	Сметана	7,5	7,5														
	Мука пшеничная	2,25	2,25														
	Вода или отвар	22,5	22,5														
	Соль	0,32	0,32														
309	Макаронны 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
	Макаронны	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,	15,7	7,65	51,1	0,4

													6 3	5			
пр	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,07	0,02	0	0	0, 5 8	10,3 5	6,3	33,5	0,7
	итого:			960	32,47	27,27	122,19	863,57	0,5 6	0,6	52,1 4	0,1 4	1, 2 8	262 ,36	479 ,65	249 ,13	2,1
	Всего в день:			1490	51,57	47,13	206,83	1456,77	1,8 5	1,04	53,9 3	80, 52	4, 3 3	681 ,35	579 ,4	979 ,73	5,5 6
	4 день																
	<u>Завтрак</u>																
182	Каша пшенная молочная			200	5,8	6,7	26,9	191,1	0,2 4	0,25	1,56	28, 8	0	202 ,69	70, 35	273 ,81	1,7 8
	Крупа пшенная	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	0,0 4	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	0,0 06	0,02	2,8	0,0 02	0, 0 6	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, 6 3	15,7 5	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, 5 8	10,3 5	6,3	33,5	0,7

	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	
338	Яблоко свежее	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1	
	итого:			950	26,94	21,43	138,35	853,53	0,49	0,28	17,91	35,221	4,01	146,85	86,64	363,51	6,75	
	Всего в день:			1545	40,04	31,77	212,75	1296,09	0,786	1,4	22,4	35,373	6,2	491,6	145,89	758,46	9,35	
	6-й день																	
215	Омлет из яичного порошка			180	14,1	16,3	5,8	226,3	0,08	0,35	0,7	0,15	1,3	163,2	18,2	306,8	0,9	
	Яичный порошок	35,3	35,3															
	Вода	123,5	123,5															
	Масло сливочное	8,82	8,82															
	Масса готового омлета		154															
	Масло сливочное	8,82	8,82															
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															
379	Кофейный напиток на молоке			200	2,9	2,8	14,9	96,4	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,1	
	Кофейный напиток	2,4	2,4															
	Сахар	10	10															
	Молоко	100	100															
	Вода	110	110															
пр	Хлеб ржаной	40	40	40,00	1,7	0,3	8,4	42,7	0,09	0,03	0	0,07	0,6	15,75	7,65	51,1	0,4	

	Сахар	20	20														
	Вода	200	200														
пр	Печенье	30	30	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:			940	28,75	17,49	129,7	790,71	0,98	0,82	134,74	0,21	4,79	550,27	256,81	112,35	13,03
	Всего в день:			1555	45,75	32,44	219	1349,96	1,35	1,04	140,32	0,35	7,24	821,67	313,66	158,75	16,23
	8-й день																
	<u>Завтрак</u>																
219	Сырники творожные			150	18,75	9,1	16,1	221,3	0,09	0,42	2,55	0,08	1,48	274,41	29,04	283	0,5
	Творог	139,95	139,95														
	Мука пшеничная	18,9	18,9														
	Яичный порошок	1,5	1,5														
	масса полуфабриката		153,7														
	Масло растительное	8,1	8,1														
	Масса готовых сырников		130														
	молоко сгущенное	25	25														
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														
377	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	4	4														
	Сахар	10	10														
	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	0,6	15,75	7,65	51,1	0,4

	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	5,3	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	0,4	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	0,0	75,8	16,3	59,2	0,3

	Птица цыпленок - бройлер (или курица)	58,6	58,6														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	4	3,3														
	Морковь	4,1	3,3														
	Соль	0,99	0,99														
267	Катлеты, биточки, шницели рубленые			100	6,8	15,46	8,79	201,5	0,19	0,08	2,32	12,5	0	27,9	30,12	91,9	1,11
	Говядина (котлетное мясо),	98	79,2														
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6														
	Молоко или вода	16,8	16,8														
	Сухари	7	7														
	Масса полуфабриката	-	86,8														
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	70														
	соус № 330	-	30														
	Сметана	7,5	7,5														
	Мука пшеничная	2,25	2,25														
	Вода или отвар	22,5	22,5														
202	Макаронь отварные			150	6,1	7,2	41,4	254,8									
	Макаронь	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
377	Кисель из концентрата			200	0	0	29,5	118	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	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	0,6	15,75	7,65	51,1	0,4

													3				
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	21,52	26,28	128,15	834,7	0,48	0,22	19,33	12,64	1,76	128,8	71,57	289,2	3,2
	Всего в день:			1385	36,92	38,78	222,65	1386,3	0,86	0,486	19,85	12,81	3,35	555,8	138,92	760,3	5,3
	10-й день																
	<u>Завтрак</u>																
175	Каша "Дружба"			180	5,8	6,7	26,9	191,1	0,12	0,16	1,8	0,05	0,07	238,6	6,45	208,4	0,7
	Рис	12	12														
	Крупа пшеничная	15	15														
	Молоко	77,4	77,4														
	Вода питьевая	51,6	51,6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
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														
379	Кофейный напиток на молоке			200	2,9	2,8	14,9	96,4	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,2	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
338	Яблоко свежее	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
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	10,3	6,3	33,5	0,7

	Соль	1	1														
279	Тефтели 2-й вариант			100	10,1	14,1	12,6	217,7	0,07	0,09	0,71	35,06	0	25,85	18,29	101,61	1,81
	Говядина (котлетное мясо),	52	38														
	Вода	6	6														
	Крупа рисовая	5	5														
	Лук репчатый	21	18														
	Масло растительное	3	3														
	Мука пшеничная	4	4														
	Масло растительное	3	3														
	Соус №332		50														
	Сметана	11,5	11,5														
	Мука пшеничная	3,45	3,45														
	Вода или отвар	34,5	34,5														
	Соус сметанный №330	-	46														
	Лук репчатый	11,9	10														
	Масло сливочное	1	1														
310	Картофель отварной			150	7,2	14,6	26,6	278	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	24,5	16,05	97,2	0,7
	Картофель	199,5	159,75														
	Соль	0,15	0,15														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
389	Сок яблочный	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
пр	Булочка "Октябрьск"	80	80	80	9,04	2,32	33,94	192,8	0,13	0,21	0,08	0	0	121,6	37,1	134,1	1,09

Итого			960	35,9	47,72	166,94	1251,74	0,8	0,64	22,98	85,28	3,47	473,45	165,41	740,61	8,4
<i>Всего в день:</i>			1550	50,20	65,52	249,17	1797,56	1,126	0,9	38,08	85,512	5,31	770,95	204,21	1070,31	13,5
Всего за 10 дней			15010,00	467,65	453,50	2047,62	14207,58									
На 1 человека в день			1501	46,765	45,35	204,762	1420,758									
	Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен ккал.									
				54	55,2	201,8 (229,8)	1570,6 (1573,81)									
							норма									
			завтрак	5701,91	570,191	24,07972	0,25									
			обед	8330,44	833,044	35,18026	0,35									