

Утверждено
приказом директора
КОУ «Ханты-Мансийская школа для
обучающихся с ОВЗ»

от августа 2024 год №

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню,
для организации горячего питания обучающихся
КОУ «Ханты-Мансийская школа для
обучающихся с ОВЗ»
на 2024-2025 учебный год**

- начальная школа 1 - 4 классы (бесплатное горячее питание завтрак и обед);
- старшая школа 5 - 11 классы (бесплатное горячее питание завтрак и обед)

Примерное меню для организации питания, разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8», согласно возрастным категориям, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

При составлении примерного меню были учтены:

- Нормы суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (В соответствии с приложением №10 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Масса порций для детей в зависимости от возраста, в граммах (В соответствии с приложением №9 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Рекомендуемый образец меню приготавливаемых блюд, по возрастным категориям (В соответствии с приложением №8 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (В соответствии с приложением №7 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (В соответствии с приложением №6 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Примерное меню для организации питания обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения разработано с использованием программы "Школа: Питание", версия 11.1.7. Наиболее полная информация по данной программе размещена на сайте <http://ПрограммныйЦентр.РФ> (<https://pbprog.ru>). Программа соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При составлении Примерного меню был использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий - Пермь, 2013 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г;
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008;
- Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.;
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.;
- ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений;

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации;
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.» г.Пермь,2021г.

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник. 7-11 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208,00	236/2021
	Чай с молоком	200	2,00	1,30	12,00	65,00	460/2021
	Бутерброд с маслом	35	2,00	11,00	12,00	146,00	69/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00	82/2021
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267/2021
Итого		575	15,26	24,42	66,48	527,00	
Обед	Салат "Витаминный" (из белокачанной капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	02/2021
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,70	8,90	6,00	134,4	95/2021
	Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	190,80	373/2021
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256/2021
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489/2021
	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Коржик молочный	30	1,38	2,45	12,40	77,00	547/2021
Итого		835	37,85	33,43	101,66	723,60	
Итого за день		1410	53,11	57,85	168,14	1250,60	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник. с 12 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,45	8,15	40,23	260,00	236/2021
	Чай с молоком	200	2,00	1,30	12,00	65,00	460/2021
	Бутерброд с маслом	35	2,00	11,00	12,00	146,00	69/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00	82/2021
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267/2021
Итого		625	16,55	26,05	74,53	579,00	
Обед	Салат "Витаминный" (из белокачанной капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	02/2021
	Борщ с капустой и картофелем	250	9,60	11,20	7,50	168,00	95/2021
	Котлеты "Нежные"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	373/2021
	Макаронные изделия отварные	180	6,00	5,94	35,46	221,40	256/2021
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489/2021
	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Коржик молочный	30	1,38	2,45	12,40	77,00	547/2021
Итого		925	42,06	37,96	109,70	949,70	
Итого за день		1550	58,61	64,01	184,22	1528,70	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник. 7-11 лет							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	259/2021
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457/2021
	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00	82/2021
	Масло сливочное порцией	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79/2021
Итого		560	17,08	18,75	79,33	546,10	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00	15/2021
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,60	113/2021
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	90	10,00	8,73	8,82	157,50	374/2021
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	217,00	385/2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00	539/2021
Итого		815	26,73	25,56	121,56	825,00	
Итого за день		1375	43,81	44,31	200,89	1371,10	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник. с 12 лет							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,13	350,00	259/2021
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457/2021
	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00	82/2021
	Масло сливочное порцией	20	0,16	14,50	0,26	132,20	79/2021
Итого		620	20,16	28,50	88,29	682,20	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00	15/2021
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75	113/2021
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374/2021
	Рис отварной	180	4,52	6,52	44,60	140,00	385/2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00	539/2021
Итого		905	30,84	28,33	131,21	788,65	
Итого за день		1525	51,00	56,83	219,49	1470,85	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда. 7-11 лет							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,60	235/2021
	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	458/2021
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	8,10	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		575	18,04	17,78	83,48	564,80	
Обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	47/2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129/2021
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70	347/2021
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377/2021
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486/2021
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50	542/2021
Итого		885	31,35	31,00	102,41	813,50	
Итого за день		1460	49,39	48,78	185,89	1378,30	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда. с 12 лет							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	250	9,33	9,30	44,65	299,50	235/2021
	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	458/2021
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	8,10	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		625	19,91	19,64	92,41	624,70	
Обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	47/2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129/2021
	Котлеты "Школьные"	120	18,36	13,20	15,96	255,60	347/2021
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	377/2021
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486/2021
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50	542/2021
Итого		985	37,06	35,93	110,00	910,95	
Итого за день		1610	56,97	55,57	202,41	1535,65	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг. 7-11 лет							
Завтрак	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	7,66	8,56	32,34	237,00	237/2021
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,27	18,30	78,00	496/2021
	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00	82/2021
	яйцо вареное	40	5,10	5,00	0,30	63,00	267/2021
Итого		575	16,06	25,23	70,74	568,00	
Обед	Салат из капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	01/2021
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	98/2021
	Печень говяжья "По-строгановски"	90	17,00	8,46	6,80	173,70	356/2021
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	202/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574/2021
	Кондитерское изделие	25	1,00	8,00	16,00	72,00	580/2021
Итого		835	36,24	33,80	129,57	902,75	
Итого за день		1410	52,30	59,03	200,31	1470,75	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг. с 12 лет							
Завтрак	Каша овсяная жидкая (молочная)	250	9,58	10,70	40,43	296,25	237/2021
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,27	18,30	78,00	496/2021
	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00	82/2021
	яйцо вареное	40	5,10	5,00	0,30	63,00	267/2021
Итого		625	17,98	27,37	78,83	627,25	
Обед	Салат из капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	01/2021
	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	98/2021
	Печень говяжья "По-строгановски"	100	19,50	9,40	7,60	193,00	356/2021
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	202/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574/2021
	Кондитерское изделие	25	1,00	8,00	16,00	72,00	580/2021
Итого		925	40,98	37,00	140,28	991,07	
Итого за день		1550	58,95	64,37	219,10	1618,32	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница. 7-11 лет							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	32,00	228,00	213/2021
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459/2021
	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		595	20,70	17,99	86,10	579,00	
Обед	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21/2021
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,10	4,08	10,60	87,60	100/2021
	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	367/2021
	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,90	219,30	385/2021
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486/2021
	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60	537/2021
Итого		900	29,92	34,19	130,34	948,70	
Итого за день		1495	50,62	52,18	216,44	1527,70	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница. с 12 лет							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,37	39,27	284,63	213/2021
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459/2021
	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		645	22,88	19,87	93,37	635,63	
Обед	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21/2021
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,63	5,10	13,25	109,50	100/2021
	Птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205,00	367/2021
	Рис отварной	180	4,50	6,50	46,60	263,20	385/2021
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486/2021
	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60	537/2021
Итого		1020	34,95	40,71	141,59	1073,10	
Итого за день		1665	57,82	60,57	234,95	1708,73	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник. 7-11 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208,00	236/2021
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00	462/2021
	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		575	18,64	19,06	80,88	565,20	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60	0,60	3,60	3,00	46,80	06/2021
	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	200	1,92	4,00	6,80	70,80	118/2021
	Котлета рыбная любительская (горбуша)	100	12,00	7,00	6,00	141,11	308/2021
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	335,80	202/2021
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,00	86,00	501/2021
	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574/2021
	Ватрушка с творогом	30	3,90	1,40	10,85	72,00	531/2021
Итого		880	38,22	26,02	141,57	951,91	
Итого за день		1455	56,86	45,08	222,45	1517,11	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник. с 12 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,45	8,15	40,23	260,00	236/2021
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00	462/2021
	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		625	19,93	20,69	88,93	617,20	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	100	1,00	6,00	5,00	78,00	06/2021
	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	250	2,40	5,00	8,50	88,50	118/2021
	Котлета рыбная любительская (горбуша)	120	12,40	8,40	7,20	168,00	308/2021
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	335,80	202/2021
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,00	86,00	501/2021
	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70	573/2021
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574/2021
	Ватрушка с творогом	30	3,90	1,40	10,85	72,00	531/2021
Итого		1005	40,68	31,01	152,94	1060,00	
Итого за день		1630	60,61	51,70	241,87	1677,20	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник. 7-11 лет							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	259/2021
	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	458/2021
	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00	82/2021
	Масло сливочное порцией	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79/2021
Итого		560	17,28	18,15	84,73	569,10	
Обед	Икра свекольная	100	1,60	3,60	8,50	72,00	53/2021
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,68	8,94	5,96	134,40	95/2021
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,29	9,00	6,43	159,43	349/2021
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30	385/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,30	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Булочка "Российская"	30	2,05	2,10	14,25	84,00	544/2021
Итого		835	31,08	29,94	122,88	895,43	0,00
Итого за день		1395	48,36	48,09	207,61	1464,53	0,00

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник. с 12 лет							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,13	350,00	259/2021
	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	458/2021
	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00	82/2021
	Масло сливочное порцией	20	0,16	14,50	0,26	149,00	79/2021
Итого		620	20,36	27,90	93,69	722,00	
Обед	Икра свекольная	100	1,60	3,60	8,50	72,00	53/2021
	Борщ с капустой и картофелем	250	9,60	11,18	7,45	168,00	95/2021
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13,71	11,43	8,57	212,57	349/2021
	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	385/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,30	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Булочка "Российская"	30	3,22	3,50	23,75	140,00	544/2021
Итого		945	38,35	37,09	143,79	1082,03	0,00
Итого за день		1565	58,71	64,99	237,48	1804,03	0,00

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда. 7-11 лет							
Завтрак	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	8,00	9,00	32,34	237,00	237/2021
	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467/2021
	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73/2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82/2021
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267/2021
Итого		580	19,60	21,50	80,74	589,00	
Обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	47/2021
	Рассольник	200	1,74	3,66	6,50	65,80	99/2021
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70	347/2021
	Пюре картофельное	180	4,00	7,20	11,00	126,00	377/2021
	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501/2021
	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50	542/2021
Итого		885	30,81	31,44	108,81	841,10	
Итого за день		1465	50,41	52,94	189,55	1430,10	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда. с 12 лет							
Завтрак	Каша овсяная жидкая (молочная)	250	10,40	11,00	40,43	296,25	237/2021
	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467/2021
	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	50	2,00	4,75	25,25	151,25	73/2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82/2021
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267/2021
Итого		640	22,40	24,45	93,88	678,50	
Обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	47/2021
	Рассольник	250	2,18	4,58	8,13	82,25	99/2021
	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	347/2021
	Пюре картофельное	180	4,00	7,20	11,00	126,00	377/2021
	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501/2021
	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70	573/2021
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574/2021
	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50	542/2021
Итого		950	33,16	33,49	114,22	890,55	
Итого за день		1590	55,56	57,94	208,10	1569,05	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг. 7-11 лет							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	229/2021
	чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459/2021
	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	9,80	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		595	17,20	17,10	81,50	540,60	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00	19/2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129/2021
	Жаркое «По-домашнему»	200	17,00	14,30	25,80	307,00	328/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40	574/2021
	Кондитерское изделие	25	1,00	7,70	15,60	135,30	580/2021
Итого		790	27,20	32,46	107,56	838,10	
Итого за день		1385	44,40	49,56	189,06	1378,70	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг. с 12 лет							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	7,40	8,26	34,50	238,25	229/2021
	чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459/2021
	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	9,80	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		645	19,40	18,76	88,40	588,25	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00	19/2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129/2021
	Жаркое «По-домашнему»	250	22,00	17,88	32,25	383,75	328/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40	574/2021
	Кондитерское изделие	25	1,00	7,70	15,60	135,30	580/2021
Итого		890	32,78	36,87	116,45	934,40	
Итого за день		1535	52,18	55,63	204,85	1522,65	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница. 7-11 лет							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,60	234/2021
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457/2021
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		575	16,94	18,22	73,00	522,80	
Обед	Салат "Витаминный" (из белокачанной капусты с морковью и яблоками)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	02/2021
	Щи из свежей капусты	200	1,86	3,78	8,26	74,60	103/2021
	Печень говяжья "По-строгановски"	90	14,09	8,45	6,26	162,78	356/2021
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,00	29,55	184,50	256/2021
	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,06	22,20	90,00	485/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40	574/2021
	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60	537/2021
Итого		865	34,82	29,77	117,81	882,08	
Итого за день		1440	51,76	47,99	190,81	1404,88	

Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся

КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница. с 12 лет							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	10,60	36,43	277,00	234/2021
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457/2021
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573/2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82/2021
	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63/2021
Итого		645	20,25	20,50	90,13	625,00	
Обед	Салат "Витаминный" (из белокачанной капусты с морковью и яблоками)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	02/2021
	Щи из свежей капусты	250	2,33	4,73	10,33	93,25	103/2021
	Печень говяжья "По-строгановски"	100	15,65	10,00	6,96	180,87	356/2021
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	7,00	39,40	246,00	256/2021
	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,06	22,20	90,00	485/2021
	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573/2021
	Хлеб ржаной	35	4,00	0,75	20,05	103,00	574/2021
	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60	537/2021
Итого		975	39,50	34,42	134,43	1000,92	
Итого за день		1620	59,75	54,92	224,56	1625,92	

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся
КОУ «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ОВЗ»**

7-11 лет	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого среднее значение за весь период завтрак	577	17,68	19,82	78,70	557,16
Итого среднее значение за весь период обед	853	32,42	30,76	118,41	862,22

с 12 лет	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого среднее значение за весь период завтрак	632	19,98	23,37	88,24	637,97
Итого среднее значение за весь период обед	953	37,03	35,28	129,46	968,14