

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ГО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
Татарстанской Республики
Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике
по Чувашскому краю
г. Шпак, Шпаковском районе
« 27 » Октября 2021 год

С. М. Мамедов
М. В. Евтеев
27.10.2021г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»
Директор _____ (наименование учреждения)
Директор _____ (О.И.Приходько)
(подпись)
« 27 » Октября 2021 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОЙ
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

- Меню составлено на основании:
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
 - сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
 - сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Ж. Конюф

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)			Стоимость блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,20	11,8	43,2	310,2	249,2	180,5	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	18,18
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		8,30	11,80	58,17	367,85	262,05	183,30	56,00	228,90	3,30	0,00	0,00	0,00	1,50	1,70	19,45
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98	6,39
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8,06	7,47	5,67	120,39	212,04	29,24	26,44	116,56	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66	21,78
125/2014	Картофель отварной	150	3,04	5,40	24,78	160,19	863,36	15,20	34,96	88,16	1,37	0,00	0,00	0,00	1,98	30,40	11,13
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63
	Итого		15,21	23,56	70,27	512,49	1480,68	89,37	98,95	287,16	3,92	0,04	0,07	0,09	3,56	53,04	42,16
	Всего за 1 день		23,51	35,36	128,44	880,34	1742,73	272,67	154,95	516,06	7,22	0,04	0,07	0,09	5,06	54,74	61,62
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	15,19
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		7,12	11,92	53,88	346,88	148,22	135,07	72,01	232,93	3,63	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	16,46
ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	6,06
300/2014	Птица отварная	50	16,07	1,29	0,39	77,43	201,06	5,88	58,68	117,11	0,96	47,60	0,05	0,05	7,28	1,37	21,06
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	5,78
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1,27
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		29,21	15,38	84,80	546,57	833,41	45,88	150,83	338,33	6,55	47,60	0,05	0,05	9,57	17,87	35,12
	Всего за 2 день		36,33	27,30	138,68	893,45	981,63	180,95	222,84	571,26	10,18	47,66	0,27	0,23	10,06	19,05	51,58
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0	1,2	1,2	8,24
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,48
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1,27
	Итого		7,27	9,4	57,75	294,75	214,25	140,6	47,9	186,02	2,96	0	0	0	1,354	1,2	9,98
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,77

6/19/2009	Тертели с соусом красным основным	60/50	8,51	15,23	11,03	216,59	196,51	13,57	17,46	98,42	1,30	0,00	0,02	0,08	1,99	3,00	21,71
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0	8,29
7/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
7/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
Итого			22,13	30,67	95,14	707,31	783,51	64,86	74,59	264,07	4,74	0,04	0,20	0,12	3,56	14,63	38,61
Всего за 3 день			29,40	40,07	152,89	1002,06	997,76	205,46	122,49	450,09	7,70	0,04	0,20	0,12	4,91	15,83	48,60
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
4/17/2009	Макаронные отварные с овощами	200	5,68	6,89	38,06	240,64	67,70	9,83	8,74	47,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,38
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
Итого			5,78	6,89	53,03	298,29	80,55	12,63	10,94	51,62	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,65
	ОБЕД																
8/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	30,81	22,53	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	6,27
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	22,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	29,48
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
7/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
Итого			29,40	32,78	74,89	673,96	801,35	74,83	70,69	278,25	4,15	40,80	0,14	0,23	9,97	31,95	37,98
Всего за 4 день			35,18	39,67	127,92	972,25	881,90	87,46	81,63	329,87	5,21	40,80	0,14	0,23	9,97	31,95	49,63
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
1/82/2005	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,7	3,4	48,4	243,7	140,6	115,5	13,4	196,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2	8,36
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
Итого			7,80	3,40	63,37	301,35	153,45	118,30	15,60	200,92	3,10	0,00	0,10	0,00	0,60	1,20	9,63
	ОБЕД																
8/20/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	14,50	23,50	59,65	0,77	0,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,51
305/2014	Котлета рубленая из птицы	50	9,8648	3,31	7,582	99,368	127,018	7,364	36,95	75,792	0,754	25,915	0,0259	0,026	4,1808	0,666	14,09
1/39/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	0,00	0,06	0,08	1,33	79,36	11,21
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
7/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95
Итого			17,16	17,76	64,60	445,10	1196,85	116,00	101,75	218,91	3,45	25,92	0,09	0,11	6,98	96,53	33,02
Всего за 5 день			24,96	21,16	127,97	746,45	1350,30	234,30	117,35	419,83	6,55	25,92	0,19	0,11	7,58	97,73	42,66

Вторая неделя

	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ЗАВТРАК																
1/3/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	6,55
7/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,43
0/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	6,40
76/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27
Итого			8,63	10,84	34,81	270,65	295,95	57,20	26,50	128,02	2,30	100,00	0,08	0,20	0,46	4,20	15,65
	ОБЕД																
2/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98	6,39
9/1/2005	Плов из птицы	225	25,85	22,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	29,48

3/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	0	0	1,27
7/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0	0	0,95
	Итого		29,30	32,80	76,14	681,31	758,06	77,55	72,41	278,90	4,87	40,80	0,16	0,26	9,99	22,98	38,1	53,74	
Всего за 6 день																			
7 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			
1/3/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	15,19		
1/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27		
	Итого		7,12	11,92	53,88	346,88	148,22	135,07	72,01	232,93	3,63	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	16,46		
ОБЕД																			
10/2/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,77		
2/9/2005	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	13,87	8,76	2,97	74,69	188,52	17,49	20,62	106,79	0,46	0,00	0,05	0,05	0,70	2,46	16,37		
11/2/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97	11,72		
3/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27		
7/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0,308	0	0,63		
7/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,95		
	Итого		25,41	24,91	73,56	506,08	1475,63	100,87	102,42	323,81	4,47	0,04	0,24	0,13	3,96	40,06	36,71		
Итого за 7 день																			
8 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
8/2/2005	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,7	3,4	48,4	243,7	140,6	115,5	13,4	196,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2	8,4		
1/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27		
	Итого		7,80	3,40	63,37	301,35	153,45	118,30	15,60	200,92	3,10	0,00	0,10	0,00	0,60	1,20	9,63		
ОБЕД																			
18/2/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	30,81	22,53	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	6,27		
16/8/2005	Быточки из говядины	50	8,29	9,27	8,87	150,93	141,73	8,12	12,14	80,43	1,19	0,00	0,02	0,08	1,89	0,55	19,72		
10/9/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0	0	8,29		
7/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27		
7/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0,95			
	Итого		17,19	24,22	79,64	564,29	645,36	57,28	52,19	195,60	2,91	0,03	0,02	0,08	2,86	29,50	36,50		
Итого за 8 день																			
9 ДЕНЬ (четверг)																			
ЗАВТРАК																			
8/1/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0	1,2	1,2	8,24		
п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0,95			
7/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27		
	Итого		8,04	9,40	62,73	320,95	226,95	143,20	51,40	194,32	3,12	0,00	0,00	0,00	1,51	1,20	10,46		
ОБЕД																			
11/2/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	6,06		
05/2/2014	Котлета рубленая из птицы	50	9,8648	3,31	7,3582	99,368	127,018	7,364	36,95	75,792	0,754	25,915	0,0259	0,026	4,1808	0,666	14,09		
12/2/2005	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00	10,14		
7/6/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27		
Итого за 9 день																			

/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0,95
	Итого		23,05	17,74	95,92	597,13	757,62	79,93	137,98	366,64	7,80	25,95	0,40	0,17	8,46	17,17
Всего за 9 день,																
			31,09	27,14	158,65	918,08	984,57	223,13	189,38	560,96	10,92	25,95	0,40	0,17	9,97	18,37
10 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
17/2009	Макаронны отварные с овощами	200	5,68	6,89	38,06	240,64	67,70	9,83	8,74	47,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	10,38
76/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	1,27
	Итого		5,8	6,9	53,0	298,3	80,6	12,6	10,9	51,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,65
ОБЕД																
06/2005	Рисовый суп ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	21,40	28,95	74,65	0,94	0,01	0,01	0,01	1,18	16,77
00/2014	Птица отварная	50	16,07	1,29	0,39	77,43	201,06	5,88	58,68	117,11	0,96	47,60	0,05	0,05	7,28	1,37
02/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00
76/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	1,27
/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0,308	0
/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
	Итого		29,47	18,69	84,95	579,84	856,86	55,58	159,83	361,48	6,92	47,61	0,06	0,06	9,67	18,14
	Итого		35,25	25,58	137,98	878,13	937,41	68,21	170,77	413,10	7,98	47,61	0,06	0,06	9,67	18,14
Всего за 10 день,																
			311,17	324,39	1353,92	8961,32	11352,96	1818,45	1400,54	4621,35	77,05	328,93	2,14	1,86	75,57	354,92
Всего за 10 дней																
			31,1	32,4	135,4	896,1	1135,3	181,8	140,1	462,1	7,7	32,9	0,2	0,2	7,6	35,5
Среднее значение за 1 день.																