

Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания 12 лет и старше МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2024-2025 учебный год

Период: Осень-Зима

Согласовано:
 Директор МАУ СОШ № 4 г. Новоорск
 Трифонова О. В.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "ИТД"
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся ОВЗ МАУ СОШ № 4 г. Новоорск
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.
 Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Углеводы			
Завтрак	Неделя 1								
	Каша Молочная овсяная	200	5,26	11,66	25,06	226,20	253	13,22	
	Чай с сахаром и молоком	200	2,37	2,30	23,43	220,00	502	6,00	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30	
	Булочка с кунжутом	50	4,40	7,10	33,60	294,10		14,08	
	Итого за Завтрак	510	15,07	21,36	101,77	834,30		37,60	
Итого за День	510	15,07	21,36	101,77	834,30		37,60		
Прием пищи	Неделя 2								
	Наименование блюда								
	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50	
	Куры тушеные в соусе	100	1,85	5,15	13,44	280,30	394	45,50	
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	5,50	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30	
Итого за Завтрак	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80		
Итого за День	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80		
Прием пищи	Неделя 3								
	Наименование блюда								
	Бутерброд со стуженным молоком	60	6,67	8,47	14,98	223,00	817	20,50	
	Каша Молочная Манная	200	4,62	6,04	33,36	280,98	394	13,70	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	20,87	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30	
Выпечка	80	4,40	7,10	33,60	214,20		20,00		
Итого за Завтрак	600	18,83	21,93	116,62	872,18		79,37		
Итого за День	600	18,83	21,93	116,62	872,18		79,37		
Прием пищи	Неделя 4								
	Наименование блюда								
	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50	
	Куры тушеные в соусе	100	1,85	5,15	13,44	280,30	394	45,50	
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	5,50	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30	
Итого за Завтрак	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80		
Итого за День	560	12,27	10,38	97,26	669,22		66,80		



Завтрак	Каша перловая	200	2,37	14,13	23,73	343,80	498	13,90
	Котлета из куриного фарша	90	20,11	30,42	53,90	257,29	642	39,00
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	147,21	294	4,90
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	600	26,39	36,92	118,74	902,30		64,70
	Итого за День	600	26,39	36,92	118,74	902,30		64,70
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
Неделя 1								
Завтрак	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	73,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	5,50
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	510	23,25	30,74	88,58	711,29		82,80
	Итого за День	510	23,25	30,74	88,58	711,29		82,80
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
Неделя 2								
Завтрак	Каша Молочная Пшеница	200	6,28	11,82	37,00	379,40	253	15,20
	Чай с сахаром и молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	Выпечка	80	4,40	7,10	33,60	214,10		21,10
	Итого за Завтрак	540	13,82	19,22	105,28	747,5		43,20
	Итого за День	540	13,82	19,22	105,28	747,50		43,20
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
Неделя 2								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
	Курица отварная	50	10,47	9,33	6,93	295,00	437	38,60
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	47,21	502	4,90
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	560	21,69	16,60	96,87	729,51	2 065,00	61,90
	Итого за День	560	21,69	16,60	96,87	729,51	2 065,00	61,90
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
Неделя 2								
Неделя 3								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Пельмени отварные со сметаной/Вареники с картофелем	210	2,18	5,22	11,47	337,46	196	43,63	
	Кофейный напиток без молока	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30	
	Итого за Завтрак	470	5,32	5,54	46,15	491,46		50,53	
	Итого за День	470	5,32	5,54	46,15	491,46		50,53	
	Неделя 2								
	Прием пищи	Каша Гречневая	150	4,05	8,85	15,30	253,20	448	11,50
		Котлеты рубленные из птицы	90	1,33	5,11	8,53	206,06	498	39,00
		Салат Винегрет	60	1,70	10,30	8,20	130,10		18,00
		Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	147,21		4,90
Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	61,62	516	5,50	
Хлеб пшеничный		60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30	
Итого за Завтрак		610	10,96	26,64	73,45	892,19		83,2	
Итого за День		610	10,96	26,64	73,45	892,19		83,20	
Неделя 4									
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Неделя 2								
	Завтрак	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	73,00
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
		Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
		Итого за Завтрак	510	23,25	30,74	88,58	711,29		79,90
		Итого за День	510	23,25	30,74	88,58	711,29		79,90
		Итого за период	5 470	170,85	220,07	933,30	7 561,24		650,00
		Среднее значение за период	547	17,09	22,01	93,33	756,12		65,00
Неделя 5									