

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТЕПАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район,

пос. Степановка, пер. Аптечный, дом 5

тел./факс: (8-382) 58-25-1-66;

E-mail: stepanovca@mail.ru



*Литература: Сборник рецептур на продукцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Дели плюс 2017г.*

**Примерное меню
горячих школьных обедов
для детей с ОВЗ на 166 руб**

№ ре це п	Прием пищи, наимено вание блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества, (г)			Энергет и ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен а в рубля х
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	О	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1 день															
181	Каша молочная из манной крупы	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,06	23,52	0,30	25-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
338	Яблоки свежие	110	0,30	0,44	19,76	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	38-00
Обед															
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,7	0,87	30-00
288	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	46-00
309	Макароны отварные	150	5,66	0,66	31,95	156	0,05	-	-	-	11,2	37,2	8,62	0,85	11-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	10-00
	Итого в день		48,34	32,75	142,55	937,38	0,51	36,23	49,22	0,93	473,65	507,3	139,86	8,85	166-00

№ ре цеп туры	Прием пищи, наимено вание блюда	Мае са пор ции	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен а в руб лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 2 день															
315	Запеканка рисовая с творогом	140	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84	46-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
Обед															
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	-	43,33	47,63	22,25	0,80	30-00
288/355	Фрикадель ки в томатно-см етанном соусе		10,7			165		0,03							
		100		9,6	8,4		0,00 5		-	-	29,01	93,17	21,64	0,93	52-00
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	11-00
ПР	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02 2	4,0	0	0	14,00	14,00	8,00	2,8	19-00
ПР	Хлеб	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	10-0 0
	Итого в день		51,85	47,64	133,02	1313,09	0,462	33,35	13,74	0,39	365,63	587,96	263,62	13,32	166-00

№ рецеп- туры	Прием пищи, наимено- вание блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые веществ X (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в руб- лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	о	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 3 день															
210	Омлет Натуральный с зел.горшк ом	130/30	11,6	18,04	3,04	221,08	0,01	0,2	266,	0,00	91	223,6	18,18	2,64	45-00
382	Какао с молоком	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	20-00
Обед															
119	Суп картофель- ный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	30-00
259	Жаркое по-домашне- му	200	16,2 0	18,0	16,58	383	29,5	9,58	4,63	2,44	5,70	14,14	1,72	51,8	58-00
349	Компот из смеси сухофрукто- в	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69	10-00
ПР	Хлеб	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	10-00
	Итого день	в	26,5 4	40,95	145,94	1023,1	0,77	47,11	20,2 5	1,29	253,94	354,15	138,5	6,79	166-00

№ рецепт УРЫ	Прием пищи, наимено вание блюда	Мае са пор ции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен а в руб лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	о	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 4 день															
173	Каша молочная из пшеничной крупы	200	7,44	8,00	36,56	240	0,14	0,54	-	-	134,26	-	-	1,82	25-00
382	Кисель	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92	10-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
Обед															
82	Борщ с капустой и картофеле	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,2 9	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	30-00
288	Курица отварная	90	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	46-00
304	Рис отварной	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0,00	0,00	0,00	1,18	52,83	14,16	0,45	11-00
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02 2	4	0	0	14	14	8	2,8	30-00
ПР	Хлеб	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	10-00
	Итого в день		34,61	36,32	311,65	1159,65	0,482	35,53	14,62	1,23	448,39	496,86	161,2 1	10,72	166-00

№ рецеп- туры	Прием пищи, наимено- вание блюда	Мае са порц ии	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен а в руб лях
			Б	ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 5 день															
173	каша молоч- ная из рисовой крупы	200	14,18	28,92	2,10	326	0,01 2	0,2	266, 2	0,00	91	223,6	18,18	2,64	25-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
Обед															
96	Рассольник ленинградс- кий	250	19,05	5,3	1,1	107,25	0,16	0,78	0,21	1,55	57,05	136,3	41,83	1,49	30-00
289	Макароны отварные с сыром	200	4,18	14,10	28,14	260	0,05	0,14	72,0	0	184,5	126,3	12,7	0,77	30-00
279	Тефтель	90	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0	0	57,8	141,40	28,40	1,27	52-00
389	Сок фруктовый	200	0,098	0,1	23,78	115	0,00 2	1,8	0	0	11,68	5,98	1,54	0,04 4	15- 00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
	Итого в день		61,008	63,37	103,34	1217,8	0,69	18,68	389,4	2,48	460,34	738,9	147,2	9,67	166-00

№ рецеп- туры	Прием пищи, наимено- вание блюда	Мае са пор- ции	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в руб- лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	О	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 6 день															
181	Каша молочная из манной крупы	200	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	25-00
382	Какао с молоком	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	20-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
Обед															
119	Суп гороховы й	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03	30-00
440	Каша перловая с овощами	150	2,97	4,77	25,5	130,7	0,05	1,5	0	0	19,1	98	17,5	0,71	14-00
173	Котлета	90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	-	-	14	14	8	2,8	52-00
376	Чай с сахаром	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02 2	4	0	0	14	14	8	2,8	2-00
ПР	Хлеб	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	10-00
	Итого в день		39,84	28,85	173,85	1115,71	0,66 2	31,1	67,3	0,78	412,7 7	459,5 7	200,6 7	9,96	166-00

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименова- ние блюда	Мае- са пор- ции	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен- а в руб- лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	о	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 7 день															
174	Каша молочная из пшениной крупы	200	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	25-00
376	Чай с сахаром	200	5,72	5,76	38,42	109,49	0,06	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
Обед															
103	Суп картофельны й с мак.изделиям	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,10 5	5,75	21,0 5	0	33,4	72,22	25,35	1,17 5	30-00
103	Рис отварной	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	11-00
255	Биточки рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	-	53,38	183,5	30,00	0,74	54-00
389	Сок фруктовый	20 0	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,40	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2	30-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
	Итого в день		49,65	55,12	194,77	1377,57	0,715	25,35 6	117,3	3,33	683,5	801,21	307,3	11,98 5	166-00

№ рецеп- туры	Прием пищи, наимено- вание блюда	Мае са пор- ции	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен а в руб лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 8 день															
	Каша молочная из ячневой крупы	200	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	25-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
376	Чай с сахаром	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02 2	4	0	0	14	14	8	2,8	2-00
Обед															
82	Борщ из св. капусты и картофеля	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	30-00
312	Пюре картофельн ое	150	14,56	16,97	2,89	221	0,09	-	20,0	-	18,5	81,0	10,0	0,9	26-00
288	Курица отварная	90	22,26	14,71	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	46-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	25-00
	Итого в день		31,68	40,51	260,45	1150,78	0,44	50,63	82,47	1,66	358,45	460,37	195,1 4	9,03	166-00

№ рецеп- туры	Прием пищи, наимено- вание блюда	Мае са пор- ции	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цен- а в руб- лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 9 день															
442	Омлет с сыром	150	11,64	18,04	3,04	221,08	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30	52-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
Обед															
209	Суп картофель- ный с мясными фрикадельк- ами	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	-	31,90	129,96	40,01		30-00
352	Гуляш	100													50-00
44/3	Каша гречневая	150	8,6	1,1	10,8	87,4	4,9	1,3	11	2,4	1,1	13	15	9,1	11-00
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	15-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
	Итого в день		41,46	29,71	99,75	838,78	0,52	56,34	36,89	0,98	397,1	379,89	103,87	3,595	166-00

№ ре- цеп- туры	Прием пищи, наимено- вание блюда	Мас- са порц- ии	Пищевые вещества, (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в руб- лях
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 10 день															
173	Каша молочная из кукурузной крупы	200/ 5	7,63	11,1 0	50,78	334	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68	25-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	5-00
338	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	34-00
Обед															
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0 0		45,30	176,53	47,35	1,26	30-00
309	Макароны отварные	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0	0	0	1,18	52,83	14,16	0,45	11-00
259	Гуляш из курицы	100	16,48	2,56	2,64	99,76									50-00
ПР	Хлеб	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	10-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	2-00
	Итого день		43,08	32,1 3	198,98	1243,38	0,662	70,43	54,81	6,53	528,16	465,34	180,0	12,05	166-00