

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края

А.В. Мартыросян



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК

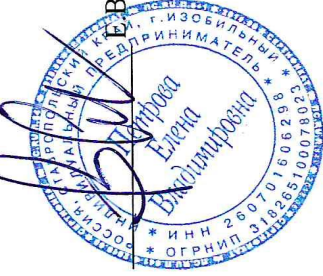
В.В. Греховодов



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Е.В. Петрова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания для общеобразовательных учреждений

в весенний период 2023 года

для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья

от 12 лет и старше

МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша овсяная молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Булгурот с сыром	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты	90-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого:	645,00	17,42	24,73	110,37	917,08	0,26	4,60	136,00	2,13	365,12	365,35	112,97	3,84
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,56	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	Компот из ягод и плодов свежемороженых булочка с повидлом/джемом, молоком сквашенным, пирожок с капустой или картофельном, пицца с сахаром	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Итого	310,00	7,61	68,68	75,13	384,95	0,22	152,40	0,00	3,23	135,05	126,95	95,12	4,59
	Всего	310	7,61	68,68	75,13	384,95	0,22	152,40	0,00	3,23	135,05	126,95	95,12	4,59

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
279	Тортели 2-й вариант с соусом №528	90/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	530	20,38	79,19	125,66	729,43	0,13	43,3767	63	2,34	42,24	87,07	58,05	2,5
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Булочка с повидлом/джемом, молоком сквашенным, пирожок с капустой или картофельном, пицца с сахаром	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	Итого:	510,00	6,79	68,22	57,44	302,85	0,06	10,23	5,80	3,12	83,10	272,80	37,40	1,88
	Всего	1040	27,17	147,41	183,10	1032,28	0,19	53,61	68,80	5,46	125,34	359,87	95,45	4,38

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г				Углеводы, г	Жиры, г	Ув. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
		Белка, г	Углеводы, г	Жиры, г	Ув. ценность, ккал				В1	С	А, МЕД	PP	Ca	P	Mg
Завтрак															
204	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26	
173	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69	
208	Салат крапивный с маслом сливочным	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,59	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16	
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,02	11,10	2,80	1,40	0,28	
177	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
178	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	530	28,82	85,7	109,34	755,04	0,321	1,62	58,77	5,65	99,045	245,16	59,2	6,39	
Обед															
182	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	
183	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
184	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
185	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,00	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56	
	Итого	510	12,91	66,73	76,80	395,30	0,22	139,10	4,00	1,80	201,00	419,50	114,62	5,81	
	Всего	840	41,73	152,43	186,14	1150,34	0,54	140,72	58,77	7,45	300,05	664,66	173,82	12,20	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г				Углеводы, г	Жиры, г	Ув. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
		Белка, г	Углеводы, г	Жиры, г	Ув. ценность, ккал				В1	С	А, МЕД	PP	Ca	P	Mg
Завтрак															
214	Котлеты или биточки рыбные	90	6,88	5,47	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79	
112	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01	
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
177	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
178	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	500	16,73	75,02	112,90	627,03	0,21	19,40	14,80	2,08	86,94	232,19	83,08	2,76	
Обед															
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32	
177	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
178	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00	
	Всего	510	9,44	67,89	52,58	373,10	0,16	10,75	2,10	2,33	134,34	318,41	10,55	6,12	

День 5

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
291	Пшеница из пшеницы	260	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные: солёные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	590	28,93	74,96	94,97	662,58	0,22	17,25	36,40	7,16	66,10	261,92	81,50	3,16
82	Борщи с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Булочка с повидлом: джемом, молоком	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
пр	картофелем, пирожок с капустой или	510,00	13,55	66,85	95,20	469,08	0,17	1,80	0,00	1,20	88,34	373,50	80,50	3,21
	Итого	1100	42,48	141,81	190,17	1131,66	0,39	19,05	36,40	8,36	154,44	635,42	162,00	6,37

День 6

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	200/5	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	90-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	605	18,6	26,67	112,684	950	0,178	2,8	96,1	191,7	477,91	430,94	76,95	1,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
145	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	Булочка с повидлом: джемом, молоком	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
пр	картофелем, пирожок с капустой или	310,00	7,61	68,68	75,13	384,95	0,22	152,40	0,00	3,23	135,05	126,95	95,12	4,59
	Итого	915	26,21	95,35	187,81	1334,95	0,40	158,20	96,10	194,93	612,96	557,89	172,07	6,37

Лист 7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
						С	А	В1	В2	Р	Са	Р	Мг	Fe
260	Котлеты, биточки (соевые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
328	Суп с красной осетровь	30	0,38	1,76	2,33	27,60	0,00	0,09	10,25	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Булочка с повидлом/джемом, молоком (сушенным), пирожок с салустрой или каршофелем, плюшка с сахаром	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	Итого	510,00	27,22	68,20	62,64	327,25	0,08	15,20	5,80	3,15	86,00	284,00	44,00	4,40
	Всего	1040	20,00	152,40	158,22	985,99	0,23	58,10	58,25	3,99	133,12	329,24	75,10	7,05

Лист 8

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
						С	А	В1	В2	Р	Са	Р	Мг	Fe
304	Котлеты, рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
139,140	Овощи тушеные	60	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30	0,00	0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
315	Компот из ягод и плодов свежесроженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,00	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Компот из смеси сухофруктов (булочка с повидлом/джемом, молоком (сушенным), пирожок с салустрой или каршофелем, плюшка с сахаром)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Итого	560	26,11	86,72	104,28	757,08	0,31	163,56	48,42	7,65	215,27	271,64	123,85	8,31
пр	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140	Компот из смеси сухофруктов (булочка с повидлом/джемом, молоком (сушенным), пирожок с салустрой или каршофелем, плюшка с сахаром)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Итого	510,00	13,85	66,85	95,20	469,08	0,17	1,80	0,00	1,30	88,34	372,90	80,50	3,21
	Всего	1070	39,66	153,57	199,48	1226,13	0,58	165,36	48,42	8,85	303,61	645,14	204,35	11,52

День 9

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества													
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сухим	250/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22									
176	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36									
1	Буфетбот с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58									
	Итого	520	21,09	20,65	111,95	722	0,14	3,53	128,4	4,8	379,66	383,2	64,34	2,16									
Обед																							
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32									
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
119	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80									
	Булочка с повидлом джемом, молоком (кушениным), пирожок с капустой или картофелем, пловка с сахаром	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00									
	Итого	510,00	9,44	67,89	52,58	373,10	0,10	10,75	2,10	0,25	47,40	86,22	10,55	6,12									
	Всего	1030	30,53	88,54	164,53	1095,10	0,24	14,28	4,20	5,05	427,06	469,42	74,89	8,28									

День 10

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества													
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
189	Рану из инжира	260	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06									
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96									
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
119	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	Итого	520	22,56	82,00	97,92	626,03	0,17	9,68	0,00	6,50	45,92	316,40	88,82	6,02									
Обед																							
119	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25									
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
119	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28									
	Булочка с повидлом джемом, молоком (кушениным), пирожок с капустой или картофелем, пловка с сахаром	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00									
	Итого	510,00	12,46	66,57	62,94	332,70	0,15	1,03	0,00	1,02	93,60	330,30	48,90	2,53									
	Всего	1030	35,02	148,57	160,86	958,73	0,32	10,71	0,00	7,52	139,52	646,70	137,72	8,55									
	Итого	595,00	22,19	63,98	107,58	740,50	0,22	30,87	63,43	23,07	182,53	273,96	77,99	3,96									

Среднесуточные показатели