

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Изоб. отдела
Старший метод. кабинет

Директор МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК

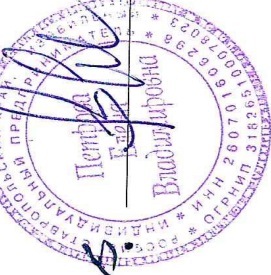
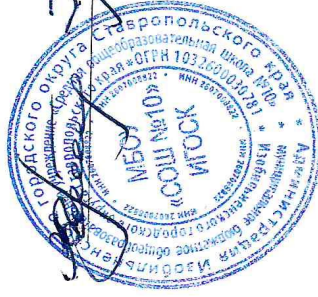
УТВЕРЖДАЮ

Инд. предприниматель
УТВЕРЖДАЮ

М.П. Мартыросян

Е.В. Петрова

Григорьев В.С.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов

с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК

в осенний период 2023/2024 учебного года

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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
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
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	595,00	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	15,58	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
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
345	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 скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	70	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	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	1105	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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
298	Ленивые голубцы	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
312-310	Пюре картофельное с маслом сливочным (картофель отварной 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	20,96	80,95	128,04	757,12	0,131	44,0667	73,35	2,4	52,34	98,46	61,65	2,66
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
389	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 скушенным), пирожок с капустой или картофелем, 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
пр	Итого	510,00	7,72	68,20	62,64	327,25	0,08	15,20	5,80	3,35	86,00	284,00	44,00	4,40
	Всего	1040	28,68	149,15	190,68	1084,37	0,21	59,27	79,15	5,75	138,34	382,46	105,65	7,06

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Безеда, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценност.	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	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
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
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
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	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	28,11	87,46	100,99	736,14	0,261	43,7867	88,77	5,49	87,75	125,64	33,53	4,56
Обед														
82	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
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
345	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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скушенным), пирожок с капустой или картофелем, 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	12,91	66,73	76,80	395,30	0,22	139,10	0,00	1,80	201,00	419,50	114,62	5,81
Всего	1040	41,02	154,19	177,79	1131,44	0,48	182,89	88,77	7,29	288,75	545,14	148,15	10,37

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	6,88	5,47	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
173	Каша рассыпчатая гречневая 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
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		550	20,51	74,61	134,18	722,33	0,19	1,14	14,80	1,40	74,02	304,52	89,55	4,44
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
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
380	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 скученным), пирожок с капустой-или картофелем, 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	0,60
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		1060	29,95	142,50	186,76	1095,43	0,28	11,89	16,90	1,65	121,42	390,74	100,10	10,56

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
391	Плов из птицы	240	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 соленные 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
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	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

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	28,93	74,96	94,97	662,58	0,22	17,25	36,40	7,16	66,10	261,92	81,50	3,16		
Обед																
82	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		
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		
	Булочка с повидлом(джемом, молоком сушенным), пирожок с капустой или картофелем, 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		
пр	Итого	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		
	Всего	1070	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

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
204	Макаронные отварные с сыром	150/30	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73		
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		
376	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,03	0,00	0,02	11,10	2,80	1,40	0,28		
пр	Фрукты	100-150	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	565	10	13,49	106,894	773,2	0,07	1,2	0,9	191,2	169,77	193,98	45,67	1,01		

Обед

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	
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	
345	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 сушенным), пирожок с капустой или картофелем, 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
пр	Итого	510,00	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	1075	17,61	82,17	182,02	1158,15	0,29	153,60	0,90	194,43	304,82	320,93	140,79	5,60

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
271	Котлеты домашние	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
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
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
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	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	21,99	82,44	104,03	677,64	0,21	0,73	22,45	0,80	58,42	265,26	56,77	4,48
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
389	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 скученным), пирожок с капустой или картофелем, 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
пр	Итого	510,00	7,72	68,20	62,64	327,25	0,08	15,20	5,80	3,35	86,00	284,00	44,00	4,40
	Всего	1040	29,71	150,64	166,67	1004,89	0,29	15,93	28,25	4,15	144,42	549,26	100,77	8,88

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленные 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
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

70-71	Оюни натуральные соленые 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
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	560	29,17	85,99	132,77	862,43	0,31	52,62	78,42	5,86	79,39	170,45	71,53	5,53
Обед														
82	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
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
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
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, 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
пр	Итого	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
	Всего	1070	42,72	152,84	227,97	1331,51	0,48	54,42	78,42	7,06	167,73	543,95	152,03	8,74

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эп. центроств, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	1,41	198,42	263,60	50,60	1,22
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
1	Бутерброт 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	450	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
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
389	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 скученным), пирожок с капустой или картофелем, 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	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:	960	30,53	88,54	164,53	1095,10	0,24	14,28	130,50	5,05	427,06	469,42	74,89	8,28

день 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
89	Рагу из пшны	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88						
90	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
91	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
92	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:		500	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														
93	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
94	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
95	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
96	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
97	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, 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	13,39	66,55	68,14	357,10	0,17	6,00	0,00	1,25	96,50	341,50	55,50	5,05
Всего:		1010	35,95	148,55	166,06	983,13	0,34	15,68	0,00	7,75	142,42	657,90	144,32	11,07
Вечернее питание														
Итого:		595,00	22,07	62,73	112,21	745,66	0,20	17,86	57,95	22,77	137,85	248,52	70,63	3,79