

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК

В.В. Греховцов



« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК
в осенний период 2024/2025 учебного года

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
Мартirosян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Потаренко
Агорь
Петро Потаренко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Петрова
Елена
Владимировна



Петрова Е.В.

Примерное меню
горячего питания для общеобразовательных учреждений
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в осенний период 2024 года
для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
от 7 до 11 лет.

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).

Днев. 1

№ 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														
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
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	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	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной в индивидуальной упаковке	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	660,00	17,36	24,73	83,90	629,08	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	510,00	7,16	68,52	61,27	322,35	0,15	17,13	0,00	2,46	30,75	39,35	30,40	1,39
	Всего	1170	7,16	68,52	61,27	322,35	0,15	17,13	0,00	2,46	30,75	39,35	30,40	1,39

День 2

№ 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														
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	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
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
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	19,53	79,37	110,92	642,02	0,181	1,9	43,35	3,27	48,03	167,88	125,13	4,2
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
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
	Итого	510,00	7,88	68,50	89,70	439,23	0,08	11,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56
	Всего	1040	27,41	147,87	200,62	1081,25	0,26	12,90	49,15	6,57	125,87	483,88	194,13	6,76

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
303	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
328	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
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
345	Компот из ягод свежемороженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	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	29,71	25,81	112,09	797,24	0,441	166,702	58,77	7,36	226,37	275,03	128,45	8,44
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	0,63	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	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	510,00	12,39	66,55	47,94	272,70	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
	Всего	1040	42,10	92,36	160,03	1069,94	0,59	167,70	58,77	8,36	308,87	602,53	175,95	10,69

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 с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
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	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	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	16,33	10,38	60,64	400,90	0,18	5,34	14,80	2,16	66,57	222,42	102,36	5,99
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	0,63	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
	Итого	510,00	9,60	68,19	79,64	485,08	0,10	6,55	2,10	0,20	39,24	118,22	35,55	4,28
	Всего	1060	25,93	78,57	140,28	885,98	0,27	11,89	16,90	2,36	105,81	340,64	137,91	10,27

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														
291	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 сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	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	30,02	75,33	127,23	792,36	0,24	18,02	36,40	7,34	60,84	305,12	113,10	3,84
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	510,00	12,39	66,55	47,94	272,70	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
	Всего	1070	42,41	141,88	175,17	1065,06	0,39	19,02	36,40	8,34	143,34	632,62	160,60	6,09

День 6

№ 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														
204	Макароны отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
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
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,98	148,25	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	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	570	30,09	34,43	102,87	842,39	0,208	4,27	122,96	1,78	328,34	316,2	93,12	3,26
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	510,00	7,09	68,50	46,27	262,35	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
	Всего	1080	37,18	102,93	149,14	1104,74	0,36	18,57	122,96	4,21	344,89	351,15	121,12	4,29

День 7

№ рецепта	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														
260	Гулун	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Ватоп россолитый с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
343	Компот из ягод 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	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	510	20,63	96,66	82,97	721,55	0,46	139,02	0,00	4,09	146,94	329,49	161,54	8,17
Обед														
96	Риссолитые лепешки рижский	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
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
	Итого	510,00	7,88	68,50	89,70	439,23	0,08	11,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56
	Всего	1020	28,51	165,16	172,67	1160,78	0,54	150,02	5,80	7,39	224,78	645,49	230,54	10,73

День 8

№ рецепта	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	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
303	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
70-71	Овощи сезонные в нарезке	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
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
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	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	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	590	30,19	25,63	103,43	759,04	0,39	33,60	58,77	6,81	121,87	197,03	69,33	7,68
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	570,00	12,39	66,55	47,94	272,70	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
	Всего	1160	42,58	92,18	151,37	1031,74	0,54	34,60	58,77	7,81	204,37	524,53	116,83	9,93

День 9

№ рецепта	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														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	18,80	16,87	107,61	642,44	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18
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	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
	Итого	450	25,89	26,85	140,51	892,84	0,128	3,48	123,6	4,43	363,12	361,23	60,12	2,12
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
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
	Итого	510,00	9,60	68,19	79,64	485,08	0,10	6,55	2,10	0,20	39,24	118,22	35,55	4,28
	Всего	960	35,49	95,04	220,15	1377,92	0,22	10,03	125,70	4,63	402,36	479,45	95,67	6,40

День 10

№ рецепта	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														
289	Пицц из пиццы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	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	23,11	82,10	99,82	637,03	0,20	18,43	0,00	6,75	52,92	329,40	98,82	6,47
Обед														
82	Борщ с капустой и каргофелем	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	510,00	12,39	66,55	47,94	272,70	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
	Всего	1070	35,50	148,65	147,76	909,73	0,35	19,43	0,00	7,75	135,42	656,90	146,32	8,72
Среднесуточные показатели		595,00	24,29	48,13	102,44	711,45	0,27	39,54	59,47	4,61	178,01	286,92	106,49	5,40