

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК



« 01 » апреля 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ №10» ИМОСК
в весенний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
(под ред. М.Н.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	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	30/10/10	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	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	455,00	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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с калустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	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	16,29	72,34	88,27	501,35	0,23	17,20	4,00	4,49	45,88	119,14	53,26	1,39
	Всего	1025	16,29	72,34	88,27	501,35	0,23	17,20	4,00	4,49	45,88	119,14	53,26	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
203	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
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	20,68	80,46	122,37	702,02	0,211	20,16	43,35	3,24	76,56	145,65	80,85	2,81
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	28,56	148,96	212,07	1141,25	0,29	31,16	49,15	6,54	154,40	461,65	149,85	5,37

День 3

№ 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 рубленые 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
302	Каша рассыпчатая гречневая 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
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
342	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	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	560	28,01	24,62	98,74	726,24	0,381	139,69	58,77	7,14	190,84	284,26	162,73	9,38
Обед														
82	Борш 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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным) пирожок с капустой или картофелем. плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	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	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
	Всего	1130	49,53	94,99	173,68	1177,94	0,61	140,76	62,77	10,17	288,47	691,55	233,09	11,63

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	530	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	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	1040	25,93	78,57	140,28	885,98	0,27	11,89	16,90	2,36	105,81	340,64	137,91	10,27

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг		
							В1	С	А, мкг
Завтрак									
291	Паштет из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40
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
349	Компот из смеси сухофруктов	290	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	
	Итого	560	30,02	75,24	127,23	798,96	0,24	18,02	36,40
Обед									
62	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	
	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00
	Итого	570,00	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00
	Всего	1130	51,54	145,61	202,17	1250,66	0,47	19,09	40,40

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг		
							В1	С	А, мкг
Завтрак									
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00
	Итого	605	15,58	13,83	113,63	640,8	0,208	4,27	122,96
Обед									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	
	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным) пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00
	Итого	570,00	16,22	72,32	73,27	441,35	0,23	14,37	4,00
	Всего	1175	31,80	86,15	186,90	1082,15	0,44	18,64	126,96

Минеральные вещества

РР	Са	Р	Mg	Fe
6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7,34	60,84	305,12	113,10	3,84
1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
10,37	158,47	712,41	183,46	6,09

Минеральные вещества

РР	Са	Р	Mg	Fe
1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
1,78	328,34	316,2	93,12	3,26
2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
4,46	31,68	114,74	50,86	1,03
6,24	360,02	430,94	143,98	4,29

Лист 1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность в ккал	В1
Завтрак							
271	Котлеты домашние	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	Итого	530	21,07	82,96	94,59	642,04	0,25
Обед							
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02
	Итого	510,00	7,88	68,50	89,70	439,23	0,08
	Всего	1040	28,95	151,46	184,29	1081,27	0,33

Лист 2

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность в ккал	В1
Завтрак							
394	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,34	16,76	16,28	286,00	0,20
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11
70, 71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	Итого	530	28,62	22,99	116,66	789,93	0,36
Обед							
83	Борщ с квашеной и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00
	Итого	570,00	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23
	Всего	1100	50,14	93,36	191,60	1241,63	0,59

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
23,96	22,45	1,71	74,24	204,13	56,90	5,32
10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
11,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56
34,96	28,25	5,01	152,08	520,13	125,90	7,88

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10,45	48,42	6,73	75,08	239,87	135,01	7,07
1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
11,52	52,42	9,76	172,71	647,16	205,37	9,32

День 9

№ 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														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
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	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
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	30,69	88,84	191,59	1207,08	0,24	10,08	130,50	5,00	418,90	501,42	99,89	6,44

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														
289	Риш 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
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	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														
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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сгущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	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	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
	Всего	1070	44,08	152,37	172,86	1077,73	0,40	10,75	4,00	9,53	143,55	723,69	159,18	8,27

Среднесуточные показатели 595,00 22,13 43,79 102,76 667,80 0,24 23,97 61,16 4,35 166,32 278,26 101,02 4,97