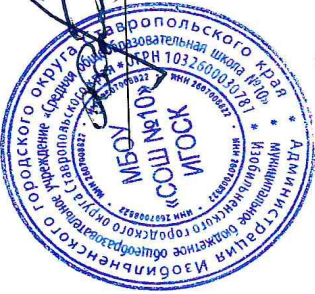


СОГЛАСОВАНО

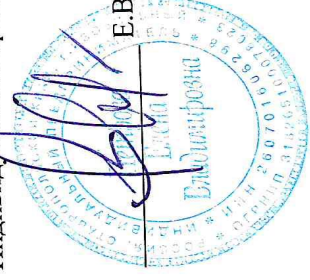
Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Г. В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №10» ИГОСК

В. В. Греководов



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

Е. В. Петрова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК
в зимне - весенний период 2023 года
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

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)

№ рецепт.	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																								
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	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	Бутерброт 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										
377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/5	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	655-755	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	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	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										

№ рецепт.	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																							
279	Тесто 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	180	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	570	20,38	79,19	125,66	729,43	0,13	43,3767	63	2,34	42,24	87,07	88,05	2,5									
Обед																							
96	Рассолник 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									
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	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	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	1080	27,17	147,41	183,10	1032,28	0,19	53,61	68,80	5,46	125,34	359,87	95,45	4,38									

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	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	180	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
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	570	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														
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
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	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	310,00	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	880	41,73	152,43	186,14	1150,34	0,54	140,72	58,77	7,45	300,05	664,66	173,82	12,20

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	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	180	3,80	5,95	25,34	170,20	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	640	17,59	75,85	114,09	719,83	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
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, яблочный, 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	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	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	1150	27,03	143,74	166,67	1092,93	0,30	30,15	16,90	2,33	134,34	318,41	93,63	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	Мг	Fe	
		Завтрак													
291	Плов из пшны	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	
	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	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 скученным), пирожок с капустой или картофелем	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	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	
		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 скученным), пирожок с капустой или картофелем	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	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	

№ 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	Мг	Fe	
		Завтрак													
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	Бульборот 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	Кокко 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	
		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	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	
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	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	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	915	26,21	95,35	187,81	1334,95	0,40	155,20	96,10	194,93	612,96	557,89	172,07	6,37	

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Св	Р	Мг	Fe
Завтрак														
269	Котлеты, биточки (особые)	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	0,38	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
307	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	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
пр	Хлеб пшеничный	550	21,28	84,20	95,68	688,74	0,15	42,90	52,45	0,64	47,12	145,74	31,10	2,65
		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	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
389	Сок фруктовый, ягодный, овсяной Булочка с повидлом/джемом, молоком (сушенным), пирожок с капустой или картошкой	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
		1060	29,00	152,40	158,32	985,99	0,23	58,10	58,25	3,99	133,12	429,74	75,10	7,05

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Св	Р	Мг	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
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	Омлет 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
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	0,00
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	Итого	576	26,11	86,72	104,28	757,05	0,41	163,56	48,42	7,65	215,27	271,64	123,85	8,31
Обед														
82	Борщ о 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
пр	Булочка с повидлом/джемом, молоком (сушенным), пирожок с капустой или картофелем	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	88,24	373,50	80,50	3,21
		1080	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	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 сушенным	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									
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 мясом 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	625	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									
189	Сок фруктовый, ягодный, овошной	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 сушенным), пирожок с капустой или картофелем	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	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	1135	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

№ 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	Рагу из птицы	260	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	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																							
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		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28									
	Булочка с повидлом(джемом, молоком сушенным), пирожок с капустой или картофелем	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	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									
Среднесуточные показатели		595,00	22,28	64,07	107,69	749,78	0,22	30,87	63,43	23,07	182,53	273,96	77,99	3,96									