

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №11» ИМОСК



Е.В.Стрелкова

« 09 » января 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ №11» ИМОСК
в зимне - весенний 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)

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края



Г.В. Мартиросян

« 09 » января 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



А.Н. Переседов

« 09 » января 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья
в зимне - весенний 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	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	430	14,7	23	96,67	505	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	23,224	40,27	177,794	1052,05	0,53	24,13	170,46	25,274	449,26	472,172	119,08	6,164
	Всего	910,00	37,92	63,27	274,46	1557,05	0,66	27,20	306,58	45,79	786,67	774,81	178,93	8,06

День 2														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
312	Пюре картофельное (картофель от-арной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	520	15,038	14,57	102,998	500,6	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,978
	Обед													
101	Суп с картофелем и крупой	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 пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	580	9,224	3,49	56,914	295,05	0,29	31,13	66,8	2,424	115,44	432,56	71	4,374
	Всего	1100	24	18	160	796	1	69	154	7	239	640	160	8

День 3														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
75	Икра овощная (свекольная)	60	1,10	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	572	25,538	21,6	75,998	681,69	0,28	16,88	84,67	7,918	119,7	304,67	145,35	8,248
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	40,21	46,04	212,86	1608,53	0,75	97,82	155,26	15,15	304,47	673,37	320,68	16,68
	Всего	1052	66	68	289	2290	1	115	240	23	424	978	466	25

День 4

День 4														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	642	10,1	23,83	93,86	565	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	6,88	17,90	76,33	497,20	0,22	25,43	40,14	6,70	141,17	351,43	59,65	3,81
	Всего	1122	17	42	170	1062	0	29	176	27	479	654	120	6

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	90/150	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	40	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	550	27,33	12,16	84,11	548,88	0,31	17,06	70,35	8,26	102,70	347,34	109,22	4,51
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	630	40,57	22,50	172,94	994,40	0,64	56,42	137,80	15,19	206,44	578,18	190,66	8,90
	Всего	1180	68	35	257	1543	1	73	208	23	309	926	300	13

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	620	10,17	23,85	108,86	625	0,2	18,07	169,42	21,1	351,58	346,472	68,3	2,85
	Обед													
108	Суп картофельный с клёцками	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 пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	560	141,066	121,35	769,206	4481,53	2,43	212,4	785,93	86,866	1403,35	2710,634	721,79	34,6
	Всего	1180	151	145	878	5107	3	230	955	108	1755	3057	790	37

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки мясные особые	90	49,48	19,86	5,06	182,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	550	56,40	26,04	66,64	472,60	0,30	37,20	138,62	6,66	125,34	270,54	69,47	3,83
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	560	66,77	37,36	163,81	973,75	0,69	139,11	205,94	10,84	261,55	568,91	165,60	8,83
	Всего	1110	123	63	230	1446	1	176	345	17	387	839	235	13

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	550	24,61	21,62	86,45	656,00	0,21	2,96	51,12	7,24	87,94	237,45	124,55	7,22
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	560	57,74	45,43	239,37	1601,65	0,79	26,08	88,16	14,34	233,93	572,43	288,53	15,45
	Всего	1110	82	67	326	2258	1	29	139	22	322	810	413	23

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из птицы	90/150	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	550	14,69	21,01	45,24	539,60	0,19	23,49	78,70	2,31	34,57	138,53	30,85	2,17
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	560	24,74	39,31	140,90	1130,40	0,45	49,18	119,24	9,54	184,94	524,76	103,70	6,43
	Всего	1110	39	60	186	1670	1	73	198	12	220	663	135	9

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлета рыбная (Минтай)	90	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	540	7,09	6,30	74,42	292,60	0,22	23,85	0,52	2,31	68,38	138,72	51,61	2,27
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	730	45,63	27,67	176,67	895,95	0,57	98,51	24,26	6,24	242,94	496,99	168,32	7,28
	Всего	9874	53	34	251	1189	1	122	25	9	311	636	220	10

Среднесуточные показатели	1974,80	66,17	59,53	302,20	1891,75	0,97	94,40	274,65	29,40	523,23	997,80	301,70	15,14
---------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Иванов Иван Иванович
г. Москва, ул. Ленина, д. 10
Тел. 28070456, 4119100
Факс 228510002

