

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2» ИМОСК



Антоненко Н. А.

« 09 » января 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового горячего питания (завтрак и обед)

для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ «СОШ №2» 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
Исobilьненского муниципального округа
Ставропольского края

Г.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления просвещения



А.Н. Переседов

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.И.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн. ценность, ккал	Витамин, мг		Минеральные вещества						
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	
304	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,00	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,61	155,56	187,43	43,40	0,71	
I	Бутерброд с мясным салатом	30/10	6,96	9,96	17,70	153,60	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	62,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	6,61	5,11	0,61	
	Итого	430	14,7	23	96,67	505	0,14	3,07	136,12	20,92	337,41	302,642	59,85	1,9	
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,34	148,25	0,23	5,83	0,60	1,15	42,68	88,10	55,58	2,09	
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 песочный (на дрожжевом тесте)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,60	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	0,38	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	474,172	119,68	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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн. ценность, ккал	Витамин, мг		Минеральные вещества						
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	
279	Тфтели 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 отварной) с мясным салатом	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	2,179	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21	
528	Суп с капустой острой	30	0,66	0,10	3,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,40	0,69	
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,38	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 рисовый (облегченный)	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	526	15,038	14,57	102,995	500,6	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,978	
	Обед														
101	Суп с картофелем и капустой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	37,50	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	0,38	14,17	43,83	8,45	0,95	
Пр	Фрукты (яблоки, апельсины, мандарины)	100-130	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,38	14,17	43,83	8,45	0,95	
	Итого	550	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	706	1	69	154	7	239	640	160	8	

День, № рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	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	Яйра оваренная (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 (обогатенный)	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 печеный (из дрожжевого или слоеного 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

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	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
173	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	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 печеный (из дрожжевого или слоеного 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	Белка, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	МЕ	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, соевые, класовые, 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 (обогашенный)	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, манго, лимоны)	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	Белка, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	МЕ	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	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, манго, лимоны)	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	48,07	169,42	21,1	351,58	346,472	68,3	2,85
	Обед													
108	Суп картофельный с клецками	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 песочный (из дрожжевого или слоистого 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	568	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, мг	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	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	14,22	1,22
312	Макаронные изделия	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 (обогатенный)	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	285,94	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, мг	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные 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 (обогатенный)	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	174,55	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 пшеничный (из замороженного или свежего 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	1601,85	0,79	26,08	88,16	14,34	233,93	572,43	288,53	15,45
	Всего	1110	82	67	326	2758	1	29	139	22	372	810	413	23