

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 2» ИГОСК


Антоненко Н. А.
« 07 » ноября 2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов
с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ №2» ИГОСК
в осенне - зимний 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 Иловинского
городского округа Ставропольского края
Мартиросян
« 07 » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Н. Переселов

Примерное меню горячих завтраков и обедов для общеобразовательных школ

Осенне-зимний период 2023 года
Возрастная категория: дети с ОВЗ с 12 лет и старше

(Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна)

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
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
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,15	0,95
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
		Итого	23,22	40,27	177,79	1052,05	0,53	24,13	170,46	25,27	449,26	472,17	119,08	6,16

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Тиффани 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,60	23,65	1,60	16,50	0,68
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	0,90	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Супе кислый основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	20,60	0,25	32,40	23,40	17,66	0,69
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 (объёмистый)	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
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
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	15,00	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
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
		Итого	25,912	31,06	210,512	1031,65	0,566	20,32	54,26	8,352	276,74	528,85	183,38	7,762

День 3

№ репент.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-пимость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	6,60	8,00	29,55	292,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
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 (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
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
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	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
Итого:			31,202	41,64	198,862	1232,55	0,448	68,64	85,58	11,692	239,21	396,88	191,79	11,34

День 4

№ репент.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн-пимость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
239	Тёплые рыбные	90	32,95	11,28	16,90	230,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	164,70	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 (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
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
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	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
Итого:			47,58	35,58	199,63	1072,50	0,55	51,08	64,00	10,28	298,43	678,50	167,69	8,29

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
291	Плов из пшеницы	240	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	16,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
74	Яйра свекловичная	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
345	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 (обогащенный)	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
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
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	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
Итого			38,49	34,76	176,14	1146,49	0,59	40,54	104,69	16,59	201,07	496,35	160,15	7,85

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	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
Г	Вутерброд с сыром	30/15	6,90	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	113,20	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	14,83	0,01	5,11	0,61
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
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	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
Итого			25,234	42,55	178,504	1144,45	0,446	19,3	170,5	25,124	489,08	711,57	131	6,264

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
269	Котлеты, биточки мясные особые	90	49,48	19,86	5,06	250,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
203	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	195,00	0,08	0,00	40,00	0,70	17,00	52,60	10,14	1,14
528	Соус красный острый	30	0,66	0,16	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
345	Копилот из свиных 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
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,75	0,60	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	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	15,00	0,09	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
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
Итого			64,74	45,17	195,25	1128,15	0,42	81,09	179,66	9,75	249,88	334,84	110,21	7,54

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, 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	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	180	5,50	6,00	24,63	291,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный острый	30	0,66	0,16	31,98	132,78	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
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
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,34	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
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	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
Итого			33,96	39,11	212,39	1385,83	0,59	11,54	52,28	11,81	232,83	386,56	197,90	11,83

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
404	Оладьи со ступеным молоком	150/30	10,00	17,20	51,13	386,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
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
Обед														
96	Рассолин: дачный	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
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	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	30,40	20,20	8,60	1,04
		Итого	17,12	35,24	155,30	945,20	0,31	28,37	105,46	26,86	311,54	538,87	108,16	5,13

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
289	Рагу из мяса цыпленка-бройлера	770	12,72	22,87	10,91	411,00	0,09	8,23		1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
345	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 (облаважный)	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
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
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	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	30,40	20,20	8,60	1,04
		Итого	20,79	41,21	120,75	1067,15	0,40	88,45	68,04	6,51	153,44	274,56	80,63	5,60