

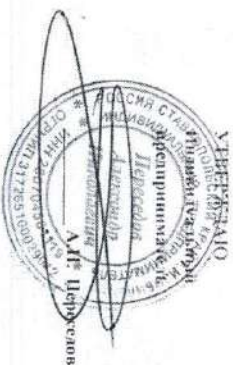
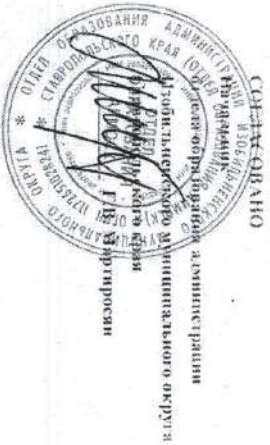
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК



Н. А. Антоненко
«03» марта 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ №2» ИМОСК
в весенний период 2024/2025 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)



Примерное десятидневное меню
двухразового горячего питания (завтрак и обед) для
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 5-11 классов общеобразовательных
учреждений Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в весенний период 2025 года

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

МЕНЮ НА МАРТ-МАЙ 2025

День 1

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
204	Макаронные отварные с сыром и маслом сливочным	200/10/30	10,89	24,38	41,55	430,87	0,08	0,00	0,15	0,00	142,60	127,27	13,80	1,23						
1	Бульбуркот с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,00	6,90	21,40	3,90	0,32						
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00						
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого	630	13,59	33,9	82,44	693,58	0,11	10	0,22	0,3	171,67	159,67	28,01	3,75						
	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	8,45	0,95						
	Итого	560	7,144	4,49	41,204	255,05	0,31	20,96	33,5	1,994	61,45	149,33	50,63	3,224						
	Всего	1190	20,73	38,39	123,64	948,63	0,42	30,96	33,72	2,29	233,12	309,00	78,64	6,97						

День 2

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
269	Быточки, котлеты osobne	90	12,91	23,33	10,34	302,68	0,13	0,00	0,04	0,00	11,83	132,36	21,72	2,33						
528	Супе картофельный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69						
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	0,00	30,03	41,99	10,41	0,98						
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60						
	Итого	500	21,32	31,7	77,65	675,64	0,28	0,72	20,07	0,51	87,33	222,95	60,8	4,6						
	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						
	Итого	566	9,154	3,47	41,914	235,05	0,23	16,13	33,5	1,844	101,27	388,73	62,65	3,424						
	Всего	1065	30,47	35,17	119,56	910,69	0,51	16,85	53,57	2,35	188,60	611,58	123,35	8,02						

Детль 3

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Величн. г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз. мг						Минеральные вещества						
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са
294	Колбаса рубленые из мяса птицы	90	13,60	21,41	11,99	295,35	0,09	0,59	0,07	0,00	36,12	141,51	22,76	1,87					
302	Каша рисовая с гречихой	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60					
528	Сок красный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69					
342.1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79					
ипр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60					
ипр	Хлеб ржаной (обогатительный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	0,60					
	Обед	520	21,97	28,43	103,85	754,48	0,28	2,91	20,10	0,77	106,78	306,37	88,15	6,15					
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					
ипр	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					
	Итого	480	3,45	5,14	35,594	210,55	0,13	64,86	33,5	1,444	68,47	115,83	41,18	2,39					
	Всего	1000	25,43	33,57	139,45	965,03	0,41	57,77	53,60	2,21	175,25	422,20	129,33	8,54					

Детль 4

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Величн. г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз. мг						Минеральные вещества						
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сухими	230/30	17,71	19,77	83,75	588,63	0,10	0,23	0,14	0,00	178,41	277,58	54,51	1,53					
1	Бульбурд с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,00	6,90	21,40	3,90	0,32					
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00					
	Обед	500	20,01	28,89	114,84	804,34	0,13	0,23	0,21	0	191,48	298,98	59,72	1,85					
96	Расолычк 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					
ипр	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					
	Итого	480	5,50	6,12	36,41	205,20	0,14	25,33	39,30	3,94	90,77	331,23	61,05	2,77					
	Всего	980	26	34	151	1010	0	26	40	4	282	630	111	5					

День 5

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Выпечка, мг							Минеральные вещества						
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
291	Пирог из пшеницы	250 (90/160)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32						
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60						
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60						
	Итого	500	30,39	31,17	84,94	743,13	0,27	3,20	0,33	0,52	50,44	329,50	75,34	4,52						
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	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61						
	Итого	280	43,62	41,47	146,21	1085,05	0,53	11,58	0,53	6,03	98,34	474,48	126,72	8,07						
	Всего	780	74	73	231	1828	1	75	1	7	149	804	202	13						

День 6

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Выпечка, мг							Минеральные вещества						
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
174	Каша вязкая молочная на рисе с маслом сливочным и сахаром	240/5/5	7,08	9,99	47,82	310,73	0,06	1,61	0,06	0,00	152,95	186,76	43,47	1,61						
3	Вчерашний с маслом сливочным и сыром	30/5/15	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00						
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого	650	7,88	10,79	83,01	467,04	0,06	21,61	0,06	0,6	191,12	208,76	62,78	6,01						
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						
	Итого	480	142,792	139,3	613,142	4144,36	1,698	87,51	35,01	15,782	745,44	2084,72	522	36,722						
	Всего	1130	150,67	150,09	696,15	4611,40	1,76	109,12	35,07	16,38	936,56	2293,48	584,78	42,73						

День 7

№	Витамин А, мг	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мг	Витамин РР, мг	Витамин Е, мг	Витамин К, мг	Витамин Р, мг	Витамин Мg, мг	Витамин Fe, мг

рецен- тура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества						
							В1	С	А.мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А.мг	РР	Са	Р
279	Тфреши мясные 2 вариант	90/50	10,95	16,91	13,79	236,76	0,07	1,84	0,03	0,00	26,60	109,64	19,32	1,54						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60						
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60						
пр	Хлеб ржаной (обсушенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60						
	Итого	540	18,50	22,01	91,23	642,07	0,22	1,84	0,06	0,52	57,87	247,64	64,13	4,34						
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	54,90	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						
	Итого	495	3,38	5,12	20,59	150,55	0,07	49,86	0,20	0,86	54,30	72,00	32,73	1,44						
	Всего	1035	21,89	27,13	111,83	792,62	0,29	51,70	0,26	1,38	112,17	319,64	96,86	5,78						

День 8

№ рецен- тура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества						
							В1	С	А.мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А.мг	РР	Са	Р
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	13,60	21,41	11,99	295,35	0,09	0,59	0,07	0,00	36,12	141,51	22,76	1,87						
203	Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	0,00	30,03	41,99	10,41	0,98						
528	Супс крапный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69						
342.1	Калиты из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60						
	Итого	500	22,17	29,94	90,74	717,13	0,25	2,91	20,10	0,51	118,61	235,56	64,06	4,93						
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						
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	575	51,48	64,37	222,68	1889,31	0,81	26,78	73,70	3,01	298,67	620,46	180,55	13,08						
	Всего	1075	74	94	313	2406	1	30	94	4	417	856	246	18						

День 9

№ рецен- тура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества						
							В1	С	А.мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А.мг	РР	Са	Р

291	Плов из пшш	250 (90/160)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32
70-71	Овощи свежие (свежие, соевые, квашенные; маринованные: помидор, огурец, капуста)	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	560	31,05	31,27	87,33	760,13	0,30	3,92	0,58	0,77	82,84	352,90	92,80	5,21
	Обед													
96	Расолычк 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
	Итого	480	5,50	5,12	36,41	205,20	0,14	25,33	39,30	3,94	90,77	331,23	51,05	2,77
	Всего	1040	36,56	36,39	123,75	965,33	0,44	29,26	39,88	4,71	173,61	684,13	143,85	7,98

День 10

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
234	Котлеты, говяжьи рубленые	90/50	13,90	6,68	8,26	153,81	0,10	1,09	0,70	0,00	68,38	208,40	51,10	1,55				
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,19	5,26	21,41	146,30	0,12	10,38	0,04	0,00	44,87	85,83	30,32	1,22				
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60				
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60				
	Итого	540	21,04	12,44	69,41	479,42	0,34	11,47	0,74	0,52	133,52	354,23	100,23	4,97				
	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 и лимоном	200/15/7	0,53		9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61				
	Итого	280	43,89	29,80	149,76	1062,69	0,73	72,67	1,48	1,64	316,74	763,06	226,69	11,16				
	Всего	820	64,93	42,24	219,17	1642,01	1,07	84,14	2,22	2,16	450,26	1117,29	326,82	18,13				
	Итого за период	1011,50	523,87	563,94	2229,39	15979,87	7,03	459,82	352,49	45,52	3117,88	8047,62	2041,97	131,40				
	Среднесуточные показатели	1011,50	52,39	56,39	222,94	1597,99	0,70	45,98	35,25	4,55	311,79	804,76	204,20	13,14				