

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК



А. Антоненко

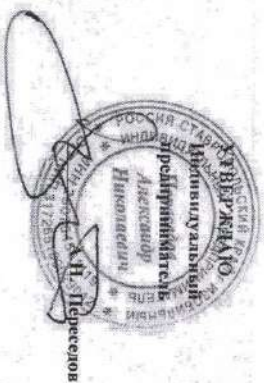
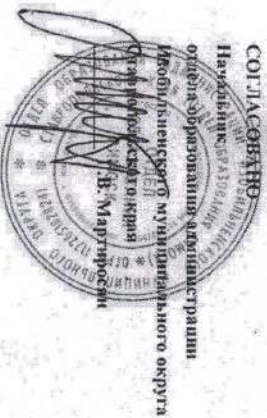
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового горячего питания (завтрак и обед)

Для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ «СОШ №2» ИМОСК

в зимний 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 зимний 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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
204	Макаронные отварные с сахаром	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	Бутерброд 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	640	13,19	33,5	72,64	646,58	0,11	0	0,22	0	155,67	148,67	19,01	1,55				
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	6,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05				
лп	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	580	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	1200,00	20,33	37,99	113,84	901,63	0,42	20,96	33,72	1,99	217,12	298,00	69,64	4,77				

День 2

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
269	Выпечка, котлеты особые	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	Суп 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				
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				
лп	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	2,26				
лп	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	565	9,154	3,47	41,914	238,05	0,23	16,13	33,5	1,944	101,27	388,73	62,55	3,424				
	Всего	1065	30	35	120	911	1	17	54	2	189	612	123	8				

День 3

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
301		00	13,70	31,41	14,00	302,95	0,20	0,50	0,05	0,00	34,30	144,54	20,00	1,00				

302	Каше раскатанная гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60
528	Сыч красавиц! 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	0,00
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	
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	
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 (обогашенный)	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	735	21,97	28,43	119,444	816,79	0,28	2,91	20,1	0,77	112,95	306,37	89,46	6,15	
	Обез														
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	
	Итого	480	27,012	33,77	164,702	1074,14	0,48	67,77	53,6	2,474	188,62	457	138,24	10,14	
	Всего	1215	49	62	284	1894	1	74	74	3	302	763	228	16	

День 4

№ рецеп-туры	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
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сухим	230/50	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	133,40	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				
	Итого	500	20,01	28,89	114,84	804,34	0,13	0,23	0,21	0	191,48	298,98	59,72	1,85				
	Обез																	
96	Расолычник 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	980	26	34	151	1010	0	26	40	4	282	630	111	5				

День 5

№ рецеп-туры	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
291	Шлов из гречи	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 (богатый)	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	148,21	1088,06	0,53	11,68	0,53	6,03	98,34	474,48	126,72	8,07
	Всего	780	74	73	231	1828	1	15	1	7	149	804	202	13

День 6

№ рецеп-туры	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
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	250	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	Бульбурда 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	0,06	10,00	0,06	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого	500	7,48	10,39	73,21	420,04	0,06	11,61	0,06	0,3	175,12	197,76	53,78	3,81				
	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	142,392	138,9	603,342	4087,36	1,698	77,51	35,01	15,482	728,44	2073,72	513	34,52				
	Всего	980	150	149	617	4517	2	89	35	16	905	2271	567	38				

День 7

№ рецеп-туры	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
279	Тортленг мясное 2 вариант	90/50	10,95	16,91	13,79	256,76	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				
	Итого	30	2,27	0,20	14,79	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60				

№ рецеп-туры	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
пр	Хлеб ржаной (обогащенный)	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					
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	64,60	26,13	1,22					
пр	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	9,96	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	496	29,44	32,23	189,27	1177,93	0,44	51,70	0,29	1,90	143,44	457,64	141,67	8,58					
	Всего	1035	48	54	281	1820	1	64	0	2	201	705	206	13					

День 8

№ рецеп-туры	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
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 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					
528	Супе крахмал 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					
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	64,96	4,93					
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	9,96	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	222,66	1689,31	0,81	26,76	73,70	3,01	298,67	620,45	180,55	13,08					
	Всего	1075	74	94	313	2406	1	30	94	4	417	856	246	18					

День 9

№ рецеп-туры	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
291	Плов из птицы	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 сезонные (свежие, соевые, квашеные, 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					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
рецеп-туры							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe						
	Хлеб ржаной (обогащенный)	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	550	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	Расолынок ленинградский	260	3,65	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,80						
nr	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	40,51	36,89	147,90	1082,33	0,56	29,26	39,88	5,23	187,71	744,13	161,36	10,18						
	Всего	1030	72	68	235	1842	1	33	40	6	271	1097	254	16						

День 10

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
рецеп-туры							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe						
234	Котлеты, биточки рыбные	90/50	13,90	6,68	8,26	133,81	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						
528	Сыч красной 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						
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						
nr	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						
nr	Хлеб ржаной (обогащенный)	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	570	21,70	14,20	72,39	504,42	0,37	12,19	20,74	0,77	165,92	377,63	117,69	5,66						
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						
nr	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 лимонном	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	45,21	33,32	156,72	1112,69	0,79	74,11	41,48	2,14	381,54	809,86	261,51	12,54						
	Всего	850	67	48	228	1617	1	88	62	3	547	1187	379	18						

Итого за период	5535,00	207,80	261,50	884,43	6730,27	2,27	39,53	82,47	4,67	1198,23	2717,96	697,69	42,62						
Среднесуточные показатели	553,50	20,78	26,15	88,44	673,03	0,23	3,95	8,25	0,47	119,82	271,80	69,77	4,26						