

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10


Е.Б. Калмыкова/

2024 г.

Утверждаю:

ИИ Ефремова О.В.

О.В. Ефремова



2024 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей
с ограниченными возможностями с 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2024 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 10"**

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
10\2004	Горячий бутерброд на батоне с сыром	50	121,7	3,31	10,4	14,26
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/10	180,7	7,4	3,28	31,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	ИТОГО :	560	547,4	20,01	18,98	85,46

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с говядиной отв. и с гречками	200/10/20	209	8,31	7,52	35,75
268/2007	Биточек мясной с/с	110	187,5	8,19	11,04	13
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
тгк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	750	758,04	25,99	26,74	104,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	1305,44	46	45,72	190,19

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10/20/30	111	1,7	2,8	19,7
255\2016	Запеканка творожная с яблоками и сгущ.молоком	180	185,6	10,2	9	17,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	670	506,3	14,8	12,1	77,2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
69\2013	Салат овощной с зеленым горошком	60	69	2	5,6	6,9
82/2007	Борщ из свежей капусты с говядиной отв. и со сметаной	200/10/10	239	6,8	7,8	32,7
403\1994	Плов из мяса свинины	200	270,5	11,3	16,08	26,8
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	740	807,5	24,1	30,08	116,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	1313,8	38,9	42,18	193,7

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	220	9	8	19
686/2004	Чай с лимоном	250	72	0,3	0,1	16,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
10\2004	Горячий бутерброд на батоне с сыром	50	121,7	3,31	10,4	14,26
	ИТОГО :	610	588,7	17,16	19,75	90,16

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	60	67,2	0,60	2,7	2,8
96/2007	Рассольник Ленинградский с курой отв. и со сметаной	200/10/10	91	6,1	7,1	17
42\2003	Котлета рыбная Лада с/с	90	137,5	8,5	7,9	3,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
тгк312	Плюшка "Улыбка"	100	158,7	3,6	3,95	27,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	880	828,96	26,39	26,71	116,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	1417,66	43,55	46,46	206,51

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	164	8,3	10	20,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	100	110,18	6,6	8,82	29,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	760	540,88	17,8	21,62	88,4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112\2007	Суп картофельный с макар. изделиями и курой	200\10	120	4,7	3,8	17,6
ттк 319	Люля-кебаб с соусом	100	161,6	7,93	9,85	11,8
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	5,55	6,52	15,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	820	704,67	23,03	21,52	101,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580	1245,55	40,83	43,14	189,45

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	10,6
204/2007	Макаронные изд. с сыром	180	220,2	10,4	7,1	26,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	610	533,4	18,65	14,25	81,7

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	60	67,2	0,60	2,7	2,8
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	200/10/10	188,2	3,85	5,04	28,2
261	Гуляш из филе кури	90	123,8	8	11	13,7
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	696,16	19,84	23,8	98,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	1229,56	38,49	38,05	180,05

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	189	8,3	9,72	23,74
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	538	19,2	17,72	75,34

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	200/10	215	6	8,6	29,6
ттк14	Тефтели мясные с соусом	120	151	8,1	8,5	8,5
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	212,5	6,8	7,1	25,1
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	740	760,5	25,1	24,9	102,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1298,5	44,3	42,62	177,84

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
10\2004	Горячий бутерброд на батоне с сыром	50	121,7	3,31	10,4	14,26
334/2004	Каша молочная манная с маслом	200/10	191,2	9,24	8,2	29
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	620	552,9	17,4	19,95	99,16

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\1\2011	Салат из св.капусты с кукурузой	60	66	1,00	4,08	6,32
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с говядиной отв. и с гречками	200/10/20	162	3,7	5,2	21
тгк 310	Кнели мясные с/с	110	172	5,4	4,1	6,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
тгк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	910	819,54	20,24	22,21	106,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	1372,44	37,64	42,16	205,36

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	205	6,3	13	26
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
687/2004	Пирожок со свежей капустой	100	99,7	6,1	6,2	22
	ИТОГО :	760	571,4	15,3	22	86,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	60	67,2	0,60	2,7	2,8
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	200/10/10	188,2	3,85	5,04	28,2
тгк318	Котлета мясная "Лукоморье"	90	152,65	8	9,9	4,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	782,61	20,04	22,7	100,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	1354,01	35,34	44,7	187,35

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	180	208	10,2	10	17,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
тгк47	Ватрушка с сыром	100	93,5	3,62	7,85	14,9
	ИТОГО :	740	581,2	19,02	18,55	83

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк309	Гребешок "Школьный"	75	103,2	3,8	3,1	19,2
111/2016	Суп с рыбными консервами	200	126,84	5,88	9	35,26
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	4,5
304/2007	Рис отварной	150	198	3,62	6,12	10,04
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	775	761,24	27,04	27,92	108,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	1342,44	46,06	46,47	191,3