

Согласовано:

Территориальный отдел

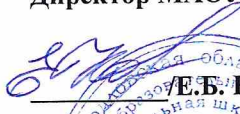
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

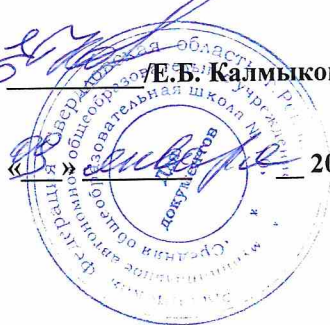
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10


Е.Б. Калмыкова/

2024 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


Ефремова
О.В. Ефремова
Викторовна

2024 г.



**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей
с ограниченными возможностями с 12 лет и старше,
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)
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250/10	280,7	11,4	6,28	51,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
10\2004	Горячий бутерброд на батоне с сыром	50	121,7	3,31	10,4	14,26
	ИТОГО :	580	593,4	22,31	21,68	94,26

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	250/10/20	242,5	8,3	7,7	37
268/2007	Биточек мясной с/с	120	208,1	9	12	16,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	29
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 :	840	849,14	27,79	29,38	121,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1420	1442,54	50,1	51,06	215,54

**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	200	205,3	14,5	15,6	22
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 :	690	526	19,1	18,7	81,6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
69\2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	114,2	2,8	7,1	9,1
82/2007	Борщ из свежей капусты с говядиной отв. и со сметаной	250/10/10	255,1	8,1	9,2	39,8
403\1994	Плов из мяса свинины	250	352,1	16,2	19,5	33,4
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 :	880	950,4	31,1	36,4	132,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	1476,4	50,2	55,1	214

**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	200	293	11	10,6	25,3
686/2004	Чай с лимоном	250	72	0,3	0,1	16,2
	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
10\2004	Горячий бутерброд на батоне с сыром	50	121,7	3,31	10,4	14,26
	ИТОГО :	660	661,7	19,16	22,35	96,46

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	100	110	1,00	2,7	3,5
96/2007	Рассольник Ленинградский с курой отв. и со сметаной	250/10/10	113,7	6,8	7,7	23
42\2003	Котлета рыбная Лада с/с	100	179	11	9,6	10,4
520/2004	Пюре картофельное	180	170,35	3,9	5,3	14,4
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
тгк312	Плюшка "Улыбка"	75	119	2,7	2,9	20,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	985	924,65	29,7	28,8	125
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1645	1586,35	48,86	51,15	221,46

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом,сыром	20/20/30	168,1	2,1	4,6	21,3
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	250	11,3	13	28
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	100	110,18	6,6	5	17
	ИТОГО :	730	644,28	20,85	23,25	100,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112\2007	Суп картофельный с макар. изделиями и курой	250\10	150	5,8	4,8	21
тгк 319	Люля-кебаб с соусом	110	187,9	8,9	11,4	15
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	219,68	6,6	7,8	18,9
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 :	910	797,58	26,15	25,35	110,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	1441,86	47	48,6	211,2

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	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	13	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	20,15	81,7

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	100	110	1,00	2,7	3,5
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв.и со сметаной	250/10/10	263,25	9,06	11,6	34,1
261	Гуляш из филе кури	100	116,2	10,6	10	16
520/2004	Пюре картофельное	180	170,35	3,9	5,3	14,4
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 :	910	834,8	28,66	30,2	109,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	1368,2	47,31	50,35	191,3

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
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
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	289	12	14,6	27,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	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 :	670	633	18,45	18,65	95,5

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. изделиями, говядиной отв.	250/10	241,2	7,5	10,7	37
тгк14	Тефтели мясные с/с	130	167,7	9	9,4	9,4
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	255,08	8,15	8,52	30,1
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 :	830	845,98	28,85	29,32	115,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	1478,98	47,3	47,97	211,3

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
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
334/2004	Каша молочная манная с маслом	250/10	261,2	11,24	11	28,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	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 :	870	720,6	20,4	22,75	110,06

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\1\2011	Салат из св.капусты с кукурузой	100	87,2	2,10	5,7	8,9
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с говядиной отв.и с гречками	250/10/20	210	8,2	8,1	31,2
тгк310	Кнели мясные с/с	120	208,4	6,2	5	7,2
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	29
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 :	1040	962,14	27,64	29,13	131,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1910	1682,74	48,04	51,88	241,94

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
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 геркулесовая с маслом	250/10	275	9,8	13,2	32,5
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 :	810	641,4	18,8	22,2	92,9

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	100	110	1,00	2,7	3,5
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв.и со сметаной	250/10/10	263,25	10,2	13	34,1
тгк318	Котлета мясная "Лукоморье"	100	169,6	12,7	10,3	5,2
520/2004	Пюре картофельное	180	170,35	3,9	5,3	14,4
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 :	910	945,8	32,1	31,9	110,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	1587,2	50,9	54,1	203,1

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	245,1	11,2	13	21,5
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
тгк47	Ватрушка с сыром	100	93,5	3,62	7,85	14,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	760	618,3	20,02	21,55	86,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк309	Гребешок "Школьный"	100	137,6	5,06	4,1	25,6
111/2016	Суп с рыбными консервами	250	133,5	6,1	7,3	31,5
260/2007	Гуляш из свинины	100	167,5	11	10,9	24
304/2007	Рис отварной	180	249,6	4,34	7,34	18,76
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 :	890	863,2	30,6	30,24	141,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	1481,5	50,62	51,79	228,36

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
204/2007	Макаронные изд. с сыром	180	220,2	10,4	13	26,4
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	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 :	580	516,2	20,25	18,85	84,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с репчатым луком	100	89,3	2,71	3,3	6,1
82/2007	Борщ из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	250/10/10	235,1	8,1	9,2	31,8
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	300	289	13,3	15	32
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	930	799,4	28,31	28,2	108
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	799,4	28,31	28,2	108