

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:

ИП Ефремова О.В.

О. В. Ефремова

2024 г.

**Примерное 10-дневное меню (обед и полдник) 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 рецептов 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

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

ПОЛДНИК

421/2007	Булочка с корицей	75	94,02	3,07	4,17	10,5
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	575	311,02	5,02	4,92	53,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1325	1069,06	31,01	31,66	158,23

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 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

ПОЛДНИК

255/2016	Запеканка творожная с яблоками и сгущ.молоком	180	185,6	10,2	9	3,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	610	400,6	13,6	9,3	45,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1350	1208,1	37,7	39,38	161,7

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

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

ПОЛДНИК

тгк 42	Шаньга с картофелем	100	85,1	1,2	3,5	4
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	640	365,1	8,25	8,85	47,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	1194,06	34,64	35,56	163,65

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 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
тгк 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

ПОЛДНИК

6/12/2013	Ватрушка со сметаной	100	110,18	6,6	8,82	9,2
4/2011	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	64	1	2	6,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	460	290,18	8,45	11,47	49,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	994,85	31,48	32,99	150,55

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	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

ПОЛДНИК

35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	10,6
36/2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	48,35	0,55	1,5	2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	11,2
	ИТОГО :	660	392,55	7,6	8,35	55,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1440	1088,71	27,44	32,15	153,95

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	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
тк14	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

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	164,3	9	8	9
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
	ИТОГО :	480	343,3	12,05	8,95	56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1220	1103,8	37,15	33,85	158,5

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	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
тк310	Кнели мясные с\с	110	172	5,4	4,1	6,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
тк311	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

ПОЛДНИК

тк45	Булочка фруктовая	100	87,3	3,3	3,53	3
43/2004	Салат из свежей капусты с морковью	60	42,8	0,84	3,1	5,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	1
	ИТОГО :	660	347,1	6,09	7,38	41,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	1166,64	26,33	29,59	147,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	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
тк318	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

ПОЛДНИК

	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
687/2004	Пирожок со свежей капустой	100	69,3	6,1	6,2	22
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	1
	ИТОГО :	630	342,3	10,15	7,15	70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	1124,91	30,19	29,85	170,95

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	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

ПОЛДНИК

224/2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	180	208	10,2	10	3,6
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	510	394	13,35	11,05	48,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1285	1155,24	40,39	38,97	156,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с репчатым луком	60	54	2,00	2,9	5,7
82/2007	Борщ из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	200/10/10	187	6,2	6,8	28,4
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	250	272,8	11,8	16	23
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 :	790	699,8	24,2	26,4	95,2

ПОЛДНИК

	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
35/1999	Манник	100	82,7	5,1	6,1	10,6
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	1
	ИТОГО :	600	292,7	6,95	6,75	45,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	992,5	31,15	33,15	140,9