

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/

«09» сентября 2024 г.

Утверждаю:

ИП Ефремова О.В.


Ольга Викторовна Ефремова

«09» сентября 2024 г.

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

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
тк311	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

ПОЛДНИК

421/2007	Булочка с корицей	100	140,2	7,6	9,4	14
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
	ИТОГО :	600	360,9	9,55	10,15	57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1440	1210,04	37,34	39,53	178,28

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	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	357,1	17,4	19,5	35,4
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	955,4	32,3	36,4	134,4

ПОЛДНИК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
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 пшеничный витаминизированный	20	42	1,4	0,2	8,6
	ИТОГО :	620	403	17,1	15,8	59,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	1358,4	49,4	52,2	193,7

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	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
тк312	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

ПОЛДНИК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тк42	Шаньга с картофелем	100	132	3	4,5	13
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	97,7	1	0	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	640	415,7	10,05	9,85	56,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	1340,35	39,75	38,65	181,3

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	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

ПОЛДНИК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	100	110,18	6,6	5	17
4/2011	Салат из б/к капусты с кукурузой	100	87,2	2,10	5,7	8,9
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	700	411,08	10,55	11,35	71,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	1208,66	36,7	36,7	182

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

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	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

ПОЛДНИК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	10,6
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
358/2004	Сырники из творога со сгущ.молоком	120/20	98	7	7,46	17,58
	ИТОГО :	740	445,9	14,05	14,31	71,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	1280,7	42,71	44,51	180,78

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	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

ПОЛДНИК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	273,1	11	10,6	25,3
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
	ИТОГО :	530	452,1	14,05	11,55	72,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1298,08	42,9	40,87	188,1

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. 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
тгк 310	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

ПОЛДНИК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк 45	Булочка фруктовая	100	117,3	7,2	8	13,2
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
	ИТОГО :	600	338	9,15	8,75	56,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	1300,14	36,79	37,88	188,08

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. 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

ПОЛДНИК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
687/2004	Пирожок со свежей капустой	100	85	3,1	2,2	18,1
16/2004	Салат из св.огурцов с репчатым луком	100	89,3	2,71	3,3	6,1
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	700	388	7,66	6,15	69,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	1333,8	39,76	38,05	179,7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. 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

ПОЛДНИК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со стущ. мол.	200	245,1	11,2	13	21,5
	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 :	530	431,1	14,35	14,05	66,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1420	1294,3	44,95	44,29	207,66

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	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

ПОЛДНИК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	10,6
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	600	340,9	6,95	6,75	55,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	1140,3	35,26	34,95	163,9