



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«01» ноября 2024г.

Примерное меню на 10 дней

обеды обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья 1-4 классы

осенне-зимний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур *	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
58	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	0,04	12,25	-	0,54	2,7	2,88	38,4
204	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	0,08	15,68		51,04	56,8	28,72	0,8
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
628	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,3		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	740	25,04	24,15	80,94	635,3	0,78	28,82	0,204	129,7	261,88	64,46	41,666

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины , мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51
444	Курица тушенная с соусом	100	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	860	56,8	47,56	134,09	1194,18	0,644	12,4	69,665	479,42	660,07	110,46	7,38

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
57	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
120	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	34,66	38,1	17,8	0,64
304	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	0,071	1,2	57,14	53,69	237,26	56,55	2,61
Медицина и экология	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17	1	-	32	98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО	770	32,78	32,44	99,07	798,09	0,797	49,78	57,35	254,26	375,33	119,58	102,35

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
56	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,003	13,8	14,4	8,4	0,36
129	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	21,16	57,56	20,72	0,78
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	745	31,12	17,04	77,3	595,75	0,724	39,01	25,584	172,78	442,52	120,41	4,517

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
81	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47		22,42	16,57	9,1	0,31
266	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	0,11	6,17	0,02	64,66	99,04	29,62	1,14
611	Котлета домашняя	100	15,4	18,9	5,6	260,3	0,58			14	121	20	1,6
716	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	0,12	16,8	3	58,5	97,5	42,9	1,8
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,011	0,43	0,062	21,07	15,6	12,08	15,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	850	27,25	35,47	79,02	767,04	1,121	52,87	3,087	216,45	361,67	122,7	23,26

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
57	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
266	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	0,11	6,17	0,02	64,66	99,04	29,62	1,14
611	Котлета домашняя	100	15,4	18,9	5,6	260,3	0,58			14	121	20	1,6
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
Медицина и экология	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12	0,48	30,0	1,0	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	800	32,31	32,22	98,04	809,63	21,04	16,55	0,54	127,14	360,66	81,9	5,41

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51
450	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	0,075	-	201,0	15	168,0	22,0	1,36
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-	1,65	19,85	5,05	0,26
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	910	54,85	40,66	133,14	1116,23	0,558	16,77	232,065	471,25	620,87	102,75	6,44

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	0,066	6,6	0,408	12,87	35,97	12,48	0,41
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	0,04	8,23	-	35,5	42,58	21,0	0,95
307	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
Табл. №4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	810	35,27	42,08	189,64	921,81	0,546	20,005	80,848	302,28	451,62	99,78	7,37

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины. Мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
38	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	0,034	2,754	1,086	19,12	30,72	21,39	0,5
138	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	0,16	3,13	0,01	28,43	69,03	26,6	1,74
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-	56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	820	37,1	33,07	160,02	1222	0,954	6,624	1,32	201,18	383,41	94,47	6,636

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины. Мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
81	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47		22,42	16,57	9,1	0,31
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,6	0,87
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	840	32,36	18,61	91,93	674,59	0,774	66,05	25,586	195,92	451,45	130,99	6,757

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135