

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ № 21» ИМОСК

Т.Н.Колотухина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МКОУ «СОШ №21» ИМОСК
в осенний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
Мартыросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Поталенко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Петрова Е.В.



**Примерное меню
горячего питания для общеобразовательных учреждений
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в осенний период 2024 года
для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
от 12 и старше.**

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	460,00	17,36	24,73	83,90	629,08	0,26	4,60	136,00	2,13	365,12	365,35	112,97	3,84
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	570,00	16,29	72,34	88,27	501,35	0,23	17,20	4,00	4,49	45,88	119,14	53,26	1,39
	Всего	1030	16,29	72,34	88,27	501,35	0,23	17,20	4,00	4,49	45,88	119,14	53,26	1,39

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
269	Коплеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	19,53	79,37	110,92	642,02	0,181	1,9	43,35	3,27	48,03	167,88	125,13	4,2
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого	510,00	7,88	68,50	89,70	439,23	0,08	11,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56
	Всего	1040	27,41	147,87	200,62	1081,25	0,26	12,90	49,15	6,57	125,87	483,88	194,13	6,76

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	29,16	110,19	786,24	0,411	157,95	58,77	7,11	219,37	262,03	118,45	7,99	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	570,00	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
	Всего	1130	50,68	185,13	1237,94	0,64	159,02	62,77	10,14	317,00	669,32	188,81	10,24	

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	16,33	10,38	60,64	400,90	0,18	5,34	14,80	2,16	66,57	222,42	102,36	5,99
Обед														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого	510,00	9,60	68,19	79,64	485,08	0,10	6,55	2,10	0,20	39,24	118,22	35,55	4,28
	Всего	1040	25,93	78,57	140,28	885,98	0,27	11,89	16,90	2,36	105,81	340,64	137,91	10,27

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
291	Плов из пшеницы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи сезонные в нарезке	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	30,02	75,24	127,23	798,96	0,24	18,02	36,40	7,34	60,84	305,12	113,10	3,84
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	570,00	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
	Всего	1130	51,54	145,61	202,17	1250,66	0,47	19,09	40,40	10,37	158,47	712,41	183,46	6,09

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронны отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
I	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	570	25,07	30,02	95,89	754,14	0,208	4,27	122,96	1,78	328,34	316,2	93,12	3,26
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	570,00	16,22	72,32	73,27	441,35	0,23	14,37	4,00	4,46	31,68	114,74	50,86	1,03
	Всего	1140	41,29	102,34	169,16	1195,49	0,44	18,64	126,96	6,24	360,02	430,94	143,98	4,29

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
345	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		530	20,63	96,66	82,97	721,55	0,46	139,02	0,00	4,09	146,94	329,49	161,54	8,17
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Итого		510,00	7,88	68,50	89,70	439,23	0,08	11,00	5,80	3,30	77,84	316,00	69,00	2,56
Всего		1040	28,51	165,16	172,67	1160,78	0,54	150,02	5,80	7,39	224,78	645,49	230,54	10,73

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		530	29,77	24,17	128,11	843,33	0,39	28,71	48,42	6,70	103,61	217,64	90,73	5,68
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого		570,00	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
Всего		1100	51,29	94,54	203,05	1295,03	0,62	29,78	52,42	9,73	201,24	624,93	161,09	7,93

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сушенным	180/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	Итого	450	21,09	20,65	111,95	722	0,14	3,53	128,4	4,8	379,66	383,2	64,34	2,16
Обед														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого	510,00	9,60	68,19	79,64	485,08	0,10	6,55	2,10	0,20	39,24	118,22	35,55	4,28
	Всего	960	30,69	88,84	191,59	1207,08	0,24	10,08	130,50	5,00	418,90	501,42	99,89	6,44

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
289	Рагу из пиццы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	500	22,56	82,00	97,92	626,03	0,17	9,68	0,00	6,50	45,92	316,40	88,82	6,02
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сушенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	570,00	21,52	70,37	74,94	451,70	0,23	1,07	4,00	3,03	97,63	407,29	70,36	2,25
	Всего	1070	44,08	152,37	172,86	1077,73	0,40	10,75	4,00	9,53	143,55	723,69	159,18	8,27
Среднесуточные показатели		595,00	23,15	46,89	100,97	692,43	0,26	37,30	58,91	4,59	176,44	288,57	107,06	5,12