

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №16» ИМОСК



Л.Н.Морозова

«03 » марта 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ №16» ИМОСК
в весенний 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
Г.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Переседов
Александр
Николаевич
А.Н. Переседов



Примерное десятидневное меню
двухразового горячего питания (завтрак и обед) для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
1-4 классов общеобразовательных учреждений
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в весенний период 2025 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

МЕНЮ НА МАРТ-МАЙ 2025

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром и маслом сливочным	200/10/30	10,89	24,38	41,55	430,87	0,08	0,00	0,15	0,00	142,60	127,27	13,80	1,23
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,00	6,90	21,40	3,90	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	630	13,59	33,9	82,44	693,58	0,11	10	0,22	0,3	171,67	159,67	28,01	3,75
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	7,14	4,49	41,20	255,05	0,31	20,96	33,50	1,99	61,45	149,33	50,63	3,22
	Всего	1110	20,73	38,39	123,64	948,63	0,42	30,96	33,72	2,29	233,12	309,00	78,64	6,97

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Биточки, котлеты особые	90	12,91	23,33	10,34	302,68	0,13	0,00	0,04	0,00	11,83	132,36	21,72	2,33
528	Соус красный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	0,00	30,03	41,99	10,41	0,98
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	500	21,39	31,72	77,06	673,33	0,34	15,72	53,37	1,09	95,33	266,78	67,94	5,55
	Обед													
101	Суп с картофелем и крупой	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 пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	470	9,15	3,47	41,91	235,05	0,23	16,13	33,50	1,84	101,27	388,73	62,55	#####
	Всего	970,00	30,54	35,19	118,97	908,38	0,57	31,85	86,87	2,93	196,60	655,51	130,49	8,97

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	13,60	21,41	11,99	295,35	0,09	0,59	0,07	0,00	36,12	141,51	22,76	1,87
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60
528	Соус красный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашенные, маринованные: помидор, огурец, капуста)	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342.1	Компот из ягод, фруктов свежемороженных	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	580	22,63	28,53	106,24	771,48	0,31	3,63	20,35	1,02	139,18	329,77	105,61	6,84
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	3,454	5,14	35,594	210,55	0,13	64,86	33,5	1,444	68,47	115,83	41,18	2,394
	Всего	1060	26,09	33,67	141,84	982,03	0,44	68,49	53,85	2,46	207,65	445,60	146,79	9,23

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	230/30	17,71	19,77	83,75	588,63	0,10	0,23	0,14	0,00	178,41	277,58	54,51	1,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,00	6,90	21,40	3,90	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
	Итого	500	20,01	28,89	114,84	804,34	0,13	0,23	0,21	0	191,48	298,98	59,72	1,85
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	5,50	5,12	36,41	205,20	0,14	25,33	39,30	3,94	90,77	331,23	51,05	2,77
	Всего	980	25,51	34,01	151,25	1009,54	0,27	25,56	39,51	3,94	282,25	630,21	110,77	4,62

День 5

№						Эн.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
---	--	--	--	--	--	-----	--------------	--	--	--	----------------------	--	--	--

рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	250 (90/160)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	500	30,55	31,33	96,38	791,95	0,28	4,80	0,33	0,52	57,43	332,96	78,46	5,31
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	280	9,27	9,80	37,11	224,92	0,14	8,38	0,20	4,99	33,80	84,98	33,88	1,35
	Всего	780	39,83	41,13	133,50	1016,87	0,42	13,18	0,53	5,51	91,23	417,94	112,34	6,66

День 6

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	240/5/5	7,08	9,99	47,82	310,73	0,06	1,61	0,06	0,00	152,95	186,76	43,47	1,61
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	650	7,88	10,79	83,01	467,04	0,06	21,61	0,06	0,6	191,12	208,76	62,78	6,01
	Обед													
108	Суп картофельный с клецками	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 пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	75,84	76,32	416,05	2519,72	0,948	82,84	34,55	13,966	627,95	1326,582	346,04	24,296
	Всего	1130	83,72	87,11	499,06	2986,76	1,01	104,45	34,61	14,57	819,07	1535,34	408,82	30,31

День 7

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели мясные 2 вариант	90/50	10,95	16,91	13,79	256,76	0,07	1,84	0,03	0,00	26,60	109,64	19,32	1,54
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60

389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	540	18,57	22,03	90,64	639,76	0,28	16,84	33,36	1,10	65,87	291,47	71,27	5,29
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	495	40,53	49,18	201,88	1430,07	0,63	83,54	66,92	3,06	186,04	654,94	175,27	12,02
	Всего	1035	59,11	71,21	292,53	2069,83	0,91	100,38	100,28	4,16	251,91	946,41	246,54	17,31

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	13,60	21,41	11,99	295,35	0,09	0,59	0,07	0,00	36,12	141,51	22,76	1,87
203	Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	0,00	30,03	41,99	10,41	0,98
528	Соус красный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342.1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	500	22,17	29,94	90,74	717,13	0,25	2,91	20,10	0,51	118,61	235,56	64,96	4,93
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	575	51,48	64,37	222,68	1689,31	0,81	26,78	73,70	3,01	298,67	620,45	180,55	13,08
	Всего	1075	73,65	94,31	313,42	2406,44	1,06	29,69	93,80	3,52	417,28	856,01	245,51	18,01

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	250 (90/160)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные: помидор, огурец, капуста)	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00

пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	550	31,05	31,27	87,33	760,13	0,30	3,92	0,58	0,77	82,84	352,90	92,80	5,21
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	40,51	36,89	147,90	1082,33	0,56	29,25	39,88	5,23	187,71	744,13	161,35	10,18
	Всего	1030	71,57	68,16	235,24	1842,46	0,86	33,17	40,46	6,00	270,55	1097,03	254,15	15,39

День 10

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты, биточки рыбные	90/50	13,90	6,68	8,26	153,81	0,10	1,09	0,70	0,00	68,38	208,40	51,10	1,55
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,19	5,26	21,41	146,30	0,12	10,38	0,04	0,00	44,87	85,83	30,32	1,22
342.1	Компот из ягод, фруктов свежемороженых	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	540	21,20	12,60	80,85	528,24	0,35	13,07	0,74	0,52	140,51	357,69	103,35	5,76
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	280	44,21	30,12	172,64	1160,23	0,75	75,87	1,48	1,64	330,72	769,98	232,83	12,74
	Всего	820	65,41	42,72	253,49	1688,47	1,10	88,94	2,22	2,16	471,23	1127,67	336,18	18,50

Итого за период	9990,00	496,17	545,90	2262,95	15859,41	7,06	526,67	485,85	47,57	3240,89	8020,72	2070,23	136,00
-----------------	---------	--------	--------	---------	----------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	--------

Среднесуточные показатели	999,00	49,62	54,59	226,29	1585,94	0,71	52,67	48,59	4,76	324,09	802,07	207,02	13,60
---------------------------	--------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------