

Согласовано:

Территориальный отдел

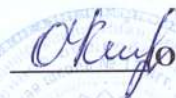
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

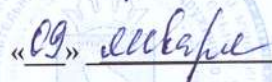
в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13

 О.С. Кисарина/

«09»  2024 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

О. В. Ефремова

2024 г.



Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное) на 2024 учебный год
для столовой при МКОУ СОШ № 13

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

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	6,4	8,4	25
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/10	186,5	9,12	5,02	41,28
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	530	538,5	26,62	26,32	105,48

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	60	88,12	0,72	1,24	7
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	195,8	4,72	3,76	16,16
278/2007	Тефтели мясные с соусом	110	151	9,6	8,5	8,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
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	800,92	24,64	21,7	92,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	1339,42	51,26	48,02	198,14

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	167,2	8,4	9	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	590	515,2	13,85	14,35	66,8

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
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	132,4	1,8	5,76	10,75
388/2004	Шницель рыбный	90	152,2	12,53	11	12,89
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
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
	ИТОГО :	785	715,3	28,48	25,81	103,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1375	1230,5	42,33	40,16	170,69

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	127,1	2,41	6,39	14,93
211/2007	Омлет с сыром	150	227	9	8,6	18
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	620	570,8	14,41	15,39	70,53

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
38/1	Салат Бурячок (свекла отв.,огурец сол.,м/р)	60	42,15	0,59	3,05	3,03
62\2001	Суп картофельный с клецками	200	74,66	1,6	2,4	11,6
260/2007	Гуляш из свинины	90	179,15	9,54	8	9
304/2007	Рис отварной	150	208	3,62	6,12	34,75
тгк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	760	709,24	19,69	20,32	102,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1380	1280,04	34,1	35,71	172,97

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	20\20/30	123	4,7	7,9	7,3
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	8
	Фрукт	100	59	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 :	580	594,24	21,65	24,05	69,7

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	88	1,8	5,04	8,27
329/2016	Кнели куриные с/с	110	142,6	8,4	9,79	6,24
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	8,55	6,52	40,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
422\2020	Ватрушка с сыром	75	212	4,5	7,15	29,17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	865	873,67	28,05	31,1	125,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1445	1467,91	49,7	55,15	195,43

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10/20/30	111	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	200	4,24	8	12
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	800	621,7	11,19	13,35	90,1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	50	127,2	5,1	6,1	21,05
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	175,2	1,68	4,08	5,84
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	200	231	14	8	19,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	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 :	820	767,4	25,53	19,43	104,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	1389,1	36,72	32,78	194,99

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	127,1	2,41	6,39	14,93
50/2003	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	231,2	7,12	7,77	15
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	690	620	16,53	22,46	80,03

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
452/2016	Булочка Домашняя	50	179	3,64	6,26	21
112/2007	Суп картоф. с макарон. издел., с фрикад.	200/5	127,2	4,9	4,2	14,3
268/2007	Котлета мясная с/с	110	154	9	7,86	10,4
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	4	6,52	20,75
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 :	775	829,27	25,74	25,54	104,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1465	1449,27	42,27	48	184,58

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	6,4	8,4	25
334/2004	Каша молочная манная с маслом	200/10	208,96	4,99	9,6	25,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	790	634,66	16,14	20,55	107,3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из свежей капусты с зел.горошком	60	42,2	0,67	2,5	4,8
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	175,2	8	4,08	5,84
297/2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6
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	707,9	26,17	23,68	95,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	1342,56	42,31	44,23	203,14

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	20\20/30	123	4,7	7,9	7,3
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	164	4,24	10,4	22,4
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	8
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	650	580,24	18,29	25,45	67,5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
13\1	Салат из моркови с яблоками	60	65,4	0,68	4,09	6,35
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	88	1,8	5,04	8,27
284\2007	Запеканка картофельная с мясом	205	346	11	9,9	39
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 :	735	681,4	17,68	19,73	92,92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	1261,64	35,97	45,18	160,42

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	591,7	19,7	24,4	83,5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	3	3,6	15
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	195,8	4,72	3,76	16,16
498/2004	Котлета из мяса куры с/с	110	165,6	11,5	12,08	23,3
541\2004	Рагу из овощей	150	176,08	1,58	4,88	6,83
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
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	905	865,48	25,55	25,57	119,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1535	1457,18	45,25	49,97	202,99

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	20\20/30	123	4,7	7,9	7,3
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	167,2	8,4	7	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	610	502,2	17,35	17,45	56,1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
568\2011	Пицца "Школьная"	100	159,3	6,1	6,4	28,4
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	132,4	1,8	5,76	10,75
291\2007	Плов из мяса куры	200	288	11	10,1	29,7
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	827,7	23,7	24,86	110,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1440	1329,9	41,05	42,31	166,25