

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей
с ограниченными возможностями с 12 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях**

**(всесезонное) на 2025-2026 учебный год
для столовой при МКОУ СОШ № 13**

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

ЗАВТРАК

№ сб/реп	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
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250/10	232,5	4	8,6	31,6
693/2004	Какао с молоком	200	89	3,8	2	26
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	607,5	20,2	24,6	81,1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Пром.	Икра кабачковая	100	90	1,8	5,1	8,3
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясом отв. и гречками	270	202,3	7,9	8	20,2
555/2022	Чиполетти мясные	100	159,8	9,2	8,5	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6
тук310	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 :	910	874,38	28,64	29,85	116,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	1481,88	48,84	54,45	197,26

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	132,3	2,41	6,39	14,93
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	209	10,5	11	2
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	870	679	18,06	21,14	76,63

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из свеклы с сыром	100	56,4	4,8	3	8
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	265	275,1	3,2	8	22,4
513/2022	Биточки по-белорусски	100	148,5	6	9,4	17
326/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2
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 :	905	839	25,6	27,4	112,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1775	1518	43,66	48,54	189,53

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

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
211/2007	Омлет с сыром	200	248,1	12	11,7	24
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 :	680	608,8	16,7	14,9	81,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36/2022	Салат из зеленого горошка	100	110,5	4	5,3	14
62/2001	Суп картофельный с клецками и мясом отв.	265	91,5	2,2	3	15,4
260/2007	Гуляш из свинины	100	196,4	10,2	9	10
304/2007	Рис отварной	180	149,6	4,34	7,34	41,76
тук310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
тук309	Гребешок "Школьный"	100	110,1	5	4,1	12,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	1005	863,38	30,08	29,49	137,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1685	1472,18	46,78	44,39	218,82

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
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	9
224/2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	226	7,3	13,3	24,8
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	8
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	581,24	17,95	24,25	71,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	206,5	4,2	4,7	39,1
329/2016	Кнели куриные с/с	120	158,4	9,3	12,2	6,9
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
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 :	1020	934,58	27,45	30,55	133,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	1515,82	45,4	54,8	204,7

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	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 рисовая с маслом	250/10	249,8	8,4	10	18
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	790	661,5	18,1	21	70,1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1192\2022	Лепешка с сыром	100	128,1	9,4	6,2	23
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	270	219	4,5	5,1	11,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подгарнировка (огурец св.)	280	314,2	13,2	16,9	26,9
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	893,9	31,4	28,8	114,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	1555,4	49,5	49,8	184,3

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	132,3	2,41	6,39	14,93
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	166	4,3	8,5	21
693/2004	Какао с молоком	200	89	3,8	2	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
237/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	810	648	19,21	22,99	89,33

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями и с фрикадельками	265	150	4,9	4,2	14,3
тгк35	Бифштекс " Любительский " с соусом	120	234	8,7	12,6	23
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
452/2016	Булочка Домашняя	75	85,6	5,1	5	20,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	900	871,28	31	31,5	124,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	1519,28	50,21	54,49	214,03

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
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	9
334/2004	Каша молочная манная с маслом	250/10	161,2	6,24	5	13,4
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	840	586,9	17,39	15,95	79,1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
32/2011	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	63,5	0,8	3	7,2
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв.и сметаной	265	240,1	8,4	5	23,2
297/2007	Фрикадельки мясные с/с	120	154,86	9,14	10,29	12,57
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6
773/10	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 :	925	880,74	28,08	26,54	119,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	1467,64	45,47	42,49	198,73

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	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	250/10	165,4	3	7,9	28
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 :	700	581,64	17,05	22,95	73,1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Пром.	Икра кабачковая	100	90	1,8	5,1	8,3
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	265	275,1	7	11	22,4
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом	255	234,1	17,6	16	37,6
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 :	880	831,8	30,7	32,7	121,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580	1413,44	47,75	55,65	194,4

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
249/2016	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	200	279	13,2	12,3	15,4
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
693/2004	Какао с молоком	200	89	3,8	2	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	680	672,7	21,9	17,4	85,2

ОБЕД

№ сб/реп	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,мясом отв. и гречками	270	182,3	5,9	4,7	20,2
498/2004	Котлета из мяса кури с/с	120	184	12,8	12,4	26
541/2004	Рагу из овощей	180	211,2	1,9	5,85	8,2
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 :	1005	905,5	28,35	27,8	127,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1685	1578,2	50,25	45,2	212,8

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб./реп.	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	250/10	131,2	5,4	11	2
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	920	654,9	17,45	22,95	81,9

ОБЕД

№ сб./реп.	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	165,6	2,25	7,2	13,44
291/2007	Плов из мяса куры	250	350,6	13,8	9,7	34,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
568/2011	Пицца "Школьная"	100	132,3	6,1	6,4	28,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный.	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	970	940,5	27,35	27,3	118,94
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1890	1595,4	44,8	50,25	200,84