

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 01 » 08 2025 г.



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	Энергетическа я 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
204	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	-	21,01	95,87	25,93	1,18
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	30,93	24,88	86,03	686	0,78	27,06	0,204	121,55	314,82	67,89	3,956

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

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

№ рецептур ы	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
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
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 тушеная 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:	840	48,05	43,68	117,96	1057,9	0,638	14,754	70,711	370,16	552,96	114,99	7,57

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
57	Нарезка из свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9		1,68	3	9,6	14,4	7,8	0,18
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
601	Плов со свининой	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,28	2,78
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
	ИТОГО	755	19,25	37,546	75,908	720,6	0,841	19,818	3,582	141,836	409,14	141,96	19,81

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
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
596	Азу из свинины	300	19,2	41,1	20,4	535,2	0,86	4,95	0,67	82,23	242,4	50,88	2,83
	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:	780	30,82	50,91	73,24	889,48	1,288	19,12	0,805	228,91	455,96	105,35	5,99

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
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
Медицин а 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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	785	31,04	17,38	99,08	656,95	1,104	66,01	25,746	135,98	403,12	133,01	103,957

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

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

№ рецептур ы	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
58	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	0,006	9	6,6	6	21	9	0,48
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
601	Плов со свининой	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,2 8	2,78
Медицин а 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:	755	19,09	37,68	179,98	780	20,826	20,468	7,24	118,486	434,62	135,28	4,88

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

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

№ рецептур ы	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
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
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
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	840	38,56	24,75	83,86	714,69	0,605	48,85	257,105	277,11	429,33	95,63	6,7

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	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
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
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
	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:	800	33,28	39,95	113,43	955,25	0,624	21,689	81,516	240,4	454,65	128,42	7,2

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.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
24	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,012	5,7		21,09	24,58	12,54	0,8
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
	ИТОГО:	740	30,56	26,54	106,88	783,64	0,842	9,57	0,214	178,35	306,07	75,22	5,896

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
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
590	Жаркое под домашнему	300	15,9	27,9	40,2	479,1	0,714	22,89	0,044	92,76	261,3	84,72	5,78
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:	830	23,75	34,86	107,07	832,7	1,114	40,49	0,069	269,54	417,58	129,32	9,6

*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