

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«01» 08 2025 г.



Примерное меню на 10 дней

**обеды обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 5-11 классы**

осенне-зимний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
204	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0	0,11	8,33	-	24,98	96,93	29,45	1,24
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	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	800	33,23	27,86	109,31	814,3	0,98	41,67	0,204	155,18	333,84	78,92	4,746

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
38	Салат из свежей моркови	100	1,2	7,3	6,6	96,5	0,056	4,59	1,81	31,87	51,2	35,65	0,828
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
444	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
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	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	980	53,33	50,19	143,29	1240	0,86	16,83	79,085	440,38	628,84	140,58	8,878

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
57	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,8
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	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	865	21,4	38,76	88,64	790,75	1,021	24,628	5,582	170,106	428,91	151,61	20,5

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
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	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	0,14	7,71	0,03	80,83	123,8	37,03	1,42
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	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	850	33,16	52,32	87,12	968,18	1,488	20,66	0,815	258,28	481,36	112,76	6,68

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептур ы	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
129	Рассольник петербургский	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
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	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
Медицин а и экология	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17	1	-	32	98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	885	33,61	19,55	116,06	755,75	1,314	71,15	30,846	161,86	435,46	143,74	104,767

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
601	Плов со свиной	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,28	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	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	865	21,51	38,97	215,97	857,1	21,01	28,528	11,64	533,986	459,91	146,53	5,85

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептур ы	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	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
450	Кура запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	980	42,71	29,23	105,84	860,6	0,82	65,69	269,855	353,06	492,82	113,28	7,64

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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
38	Салат из свежей моркови	100	1,2	7,3	6,6	96,5	0,056	4,59	1,81	31,87	51,2	35,65	0,828
266	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	0,14	7,71	0,03	80,83	123,8	37,03	1,42
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	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
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	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	940	37,92	46,38	138,35	1132,55	0,856	25,075	82,25	286,38	520,79	155,38	8,658

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
24	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5	0,2	3,91	0,01	35,53	86,28	33,25	2,17
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	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-	56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	880	35,37	30,57	131	936,3	1,07	14,15	0,214	214,22	346,63	91,68	7,386

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
590	Жаркое по- 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	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	900	25,83	35,62	120,08	900,85	1,304	42,14	0,069	287,66	431,55	134,72	10,23

*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