УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

_____ О.Б. Трусова

«11» марта 2024г.

Примерное меню на 10 дней

обеды обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классы

весенний сезон

День: **понедельник**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
55	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
304	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	0,071	1,2	57,14	53,69	237,26	56,55	2,61
Медицина 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
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	880	34,86	30,07	112,55	836,86	0,957	50,57	62,35	279,02	385,49	129,05	102,88

День: **вторник**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
2	Бутерброд с батоном с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
204	Суп овсяный с овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6		63,8	71	35,9	1
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-	15,86	230,4	31,93	2,36
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
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:	912,7	32,57	23,21	128,17	859,02	0,782	32,066	0,026	162,57	449,42	115,39	10,33

День: **среда**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
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
416	Котлета рубленная из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
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
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	37,84	23,33	133,79	895,7	0,8	35,24	40,19	291,68	454,71	128,91	6,92

День: **четверг**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
56	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,003	13,8	14,4	8,4	0,36
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
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	0,063	0,36	0,013	23,75	176,24	24,88	0,61
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
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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	925	30,64	19,085	127,88	951,09	0,854	33,13	30,698	187,24	454,9	114,96	20,82

День: **пятница**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
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
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	1,98	23,82	6,06	0,31
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:	960	54,38	49,35	149,58	1267,48	0,739	12,67	77,315	515,69	617,73	96,1	5,99

День: **понедельник**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
55	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
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
307	Котлета рубленная из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
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
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
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:	935	30,78	27,8	225,93	812,45	0,61	0,3	85,4	185,27	311,36	86,89	6,25

День: **вторник**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
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
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
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	1,98	23,82	6,06	0,31
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
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	1030	45,32	33,07	149,55	1086,05	0,929	31,85	0,486	226,2	483,22	131,31	11,027

День: **среда**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
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
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-	15,86	230,4	31,93	2,36
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
Медицина 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
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	850	39,1	31,25	115,65	909,36	20,766	10,87	0,28	284,57	608,54	104,85	8,09

День: **четверг**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
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
416	Котлета рубленная из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
210	Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	143,51	52,79	2,08
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	970	35,72	32	223,16	1314,98	1,08	68,66	77,61	258,73	577,49	167,35	8,26

День: **пятница**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
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	Курица 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
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:	960	53,55	36,41	130,91	1061,38	0,86	34,34	269,915	560,08	685,82	125,34	6,88

*1. Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.-576с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763552

Владелец Трусова Ольга Борисовна

Действителен С 14.02.2025 по 14.02.2026