УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

_____ О.Б. Трусова

«11» марта 2024 г.

Примерное меню на 10 дней

обеды обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы

весенний сезон

День: **понедельник**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 11 лет**

№ рецептур *	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
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
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	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	770	32,71	28,856	99,818	766,71	0,777	45,76	60,35	250,75	365,72	119,4	102,19

День: **вторник**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
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	200	1,6	2,56	9,2	65,6	0,08	15,68		51,04	56,8	28,72	0,8
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	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
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:	812,7	28,83	20,28	107,89	735,42	0,582	28,136	0,026	132,75	422,32	102,92	9,28

День: **среда**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
58	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	0,006	9	6,6	6	21	9	0,48
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
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	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
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	33,78	21,4	111,35	772,2	0,586	27,7	35,78	189,3	409,03	114,05	5,79

День: **четверг**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
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 со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	21,16	57,56	20,72	0,78
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	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	825	28,07	16,917	110,9	852,29	0,644	27,99	25,598	161,36	422,56	104,23	20,01

День: **пятница**
Неделя: **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
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	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
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-	1,65	19,85	5,05	0,26
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:	860	50,8	46,06	128,09	1135,68	0,547	12,42	69,665	461,75	578,62	89,05	5,4

День: **понедельник**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
57	Нарезка из свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9		1,68	3	9,6	14,4	7,8	0,18
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
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	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
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	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	800,4	27,42	26,186	182,648	703,35	0,42	14,915	83,4	155,28	284,19	74,99	5,36

День: **вторник**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
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
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	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-	1,65	19,85	5,05	0,26
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	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:	890	41,11	27,64	125,43	920,49	0,709	27,25	0,486	191,51	444,97	115,29	9,607

День: **среда**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
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	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,6	0,87
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	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
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	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	750	35,22	28,39	94,24	781,21	20,566	9,21	0,28	262,59	574,31	94,16	7,02

День: **четверг**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
58	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	0,006	9	6,6	6	21	9	0,48
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
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	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	119,59	43,99	1,73
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	830	32,31	29,18	159,02	1184,18	0,826	54,82	66,9	220,97	514,17	145,14	6,9

День: **пятница**
Неделя: **вторая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория: **с 7до 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
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	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
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:	860	49,96	33,96	112,54	950,43	0,655	30,48	257,165	499,08	633,37	113,75	6,14

*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