

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 4
с.Кочубеевское



И.И. Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраки, обеды)

Возрастная категория: (дети с ОВЗ)

**Сезон: осенний
2024г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.	
1 день (понедельник),неделя первая															
завтрак	Каша жидкая молочная (манная) с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	18	12	5	0,2	0	181	
	Яйца вареные	1шт. (40г)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100	77	22	5	1	0	209	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14	
итого за завтрак		520	16,2	24,9	74,1	585,6	0,11	159	130	58,8	26,5	2,5	2,2		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103	
	Котлеты рыбные (филе трески)	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0	22,4	16,78	46,9	1,16	0	234	
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312	
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		870	27,34	22,57	113,54	766,90	0,78	0,08	204	171,18	199,2	42,36	123		
итого завтрак, обед		1390	43,54	47,47	187,64	1352,50	0,89	159	334	229,98	225,7	44,86	126		
2 день (вторник), неделя первая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.	
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная) с маслом	200/10	7,4	11,5	38,4	287	0,02	0	149	145,8	36	1,48	1,3	182	

	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3
итого за завтрак		527	18	19,34	93,4	620,6	0,13	49,2	275	288,3	67,9	3,58	3,59	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0	309
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		885	27,5	38,35	113,2	915,1	0,43	52	353	116,7	90,3	7,45	14,9	
итого завтрак, обед		1412	45,5	57,69										
					206,6	1535,70	0,56	101	628	405	158,2	11,03	18,5	

3 день (среда), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У		В1	А	Р	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,8	2,8	5,2	50	0,01	0,06	0	24,6	21	4,2	4,2	50/3-1998г.
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
итого за завтрак		465	25,5	27,04	84,4	683,6	0,21	269	427	330,7	89,5	8,63	4,59	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.
	Каша вязкая (гречневая)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	0	303

	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	0	10	12	4	0,8	5,4	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		817	33,5	25,95	139,7	925,2	0,27	48	638	110,6	254,8	9,8	12,6	
итого завтрак, обед		1282	59	52,99	224,10	1608,80	0,48	317	1065	441,3	344,3	18,43	17,2	

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	3	40	186	136	30,3	1,4	0,4	423/2-1998г
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338
итого за завтрак		640	20,4	19	101,9	675,8	3,1	99	228	194,2	62,6	7,6	25,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71
	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		870	29,28	24,15	119,9	817,3	0,84	0,08	364	167,3	179	43,1	80	

итого завтрак, обед		1510	49,68	43,15	221,80	1493,10								
							3,94	99,1	592	361,5	241,6	50,7	106	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200/20	11,5	8,8	61,4	371,4	0,06	60	178	74	40,9	1	0	188		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
итого за завтрак		467	14,2	17,4	87,7	566,2	0,09	119	201	94,9	52,2	2,1	2,2			
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82		
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71		
	Фрикадельки из птицы	100	17,9	14,6	15,9	265	0,08	21,3	129	39,3	23,5	1,3	0,4	297		
	Каша рассыпчатая с овощами	205	4,7	4,9	46,3	248	0,04	26,7	109	15,2	40,7	0,8	0,8	166/2012		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
итого за обед		875	31	28,55	126,3	891,7	0,35	63	556	166,4	148,8	8,5	45,2			
итого завтрак, обед		1342	45,2	45,95	214,00	1457,90	0,44	182	756	261,3	201	10,6	47,4			

7 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)	№ рецептур
------------	--------------------	-----------------	----------------------	-----------------	-------------------------------	------------

		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182
	Яйца вареные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100	77	22	5	1	0	209
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		520	21,5	28,5	113,8	724,4	0,16	218	285	226,7	46,3	2,47	1,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139
	Котлеты рыбные (филе трески)	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0	22,4	16,78	46,9	1,16	0	234
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		870	27,34	22,57	113,54	766,9	0,78	0,08	204	171,18	199,2	42,36	123	
итого завтрак, обед		1390	48,84	51,07	227,34	1491,30	0,94	218	489	397,88	245,5	44,83	125	

8 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Каша жидкая молочная (манная) с маслом	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	18	12	5	0,2	0	181

	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		495	11,1	20,3	73,8	522,6	0,08	59	53	36,8	21,5	1,5	2,2	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101
	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268
	Каша вязкая (гречневая)	200	11,8	8,2	51,6	325	0	28	274	19,8	182	6	0	303
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		810	33,9	23,05	138,1	902,6	0,26	28	692	93,8	264,8	12,3	10,8	
итого завтрак, обед		1305	45	43,35	211,90	1425,20	0,34	87	745	130,6	286,3	13,8	13	

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)								№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C		
завтрак	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210	
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,4	4,8	8,6	84	0,018	0,1	0	41	35	7	7	50/3-1998	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377	
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция	
итого за завтрак		422	22,5	25,84	74,7	622,6	0,178	259	319	237,5	77,9	11,2	9,29		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102	

	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	0,16	0	92	32	20	2	0	309
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	0	10	12	4	0,8	5,4	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		870	32,5	30,65	134,5	948,9	0,62	20	365	130,4	109,4	7,6	35,8	
итого завтрак, обед		1292	55	56,49	209,2	1571,50	0,798	279	684	367,9	187,3	18,8	45,1	

10 день (четверг), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)								№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж		У	ккал	В1	А	Р	Ca	Mg	Fe		C
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223		
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
итого за завтрак		490	44,7	44,2	90,5	953,6	0,19	109	509	360,4	89,1	2,53	1			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88		
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71		
	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
итого за обед		870	36,18	39,45	108,4	952,3	0,77	29,6	673	162,8	67,34	9,1	25,3			

итого завтрак, обед		1360	80,88	83,65	198,90	1905,90								
							0,96	139	1182	523,2	156,4	11,63	26,3	
11 день (пятница), неделя вторая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	3	40	186	136	30,3	1,4	0,4	423/2-1998г
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
итого за завтрак		460	19,5	19	76,7	554,8	3,03	99	209	156,9	41,6	2,5	2,6	
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012
	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,80	177,00	0,4	0,08	20	64	84	36	68	312
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		892	25,3	38,15	103,70	862,50	0,62	37,6	447	202,9	168,1	42,15	82,9	
итого завтрак, обед		1352	44,8	57,15	180,40	1417,30								
Среднее значение за период 10		1364	51,744	53,896	208,19	1525,92	3,65	137	656	359,8	209,7	44,65	85,5	
							1,3	172	713	347,85	225,6	26,93	60,9	

Меню составлено согласно нормативных документов:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва 2005

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва,2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.