

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 4
с.Кочубеевское



И.И. Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраки, обеды)

Возрастная категория: (дети с ОВЗ)

**Сезон: весенний
2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж		У	В1	А	Р	Са	Mq	Fe		С
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 минтая)	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		810	26,08	20,95	105,50	715,30	0,73	0,08	178	130,68	186,5	41,46	88		
итого завтрак, обед		1330	42,28	45,85	179,60	1300,90	0,84	159	308	189,48	213	43,96	90,2		
2 день (вторник), неделя первая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж		У	В1	А	Р	Са	Mq	Fe		С
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
	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
	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	26,6	38,15	108	883,1	0,41	52	347	118,7	88,3	5,45	13,1	
итого завтрак, обед		1412	44,6	57,49										
					201,4	1503,70	0,54	101	622	407	156,2	9,03	16,7	

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		B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C		
														г	
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	
	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		415	19,9	20	68,2	533,6	0,15	220	334	212	74,1	7,83	4,5		
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	
	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	

	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	33,4	25,95	125,7	868,2	0,25	48	636	114,6	256,8	9,8	9,4	
итого завтрак, обед		1232	53,3	45,95	193,90	1401,80	0,4	268	970	326,6	330,9	17,63	13,9	

4 день (четверг), 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	Са	Mq	Fe	С	
завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356								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	14
итого за завтрак		640	20,4	19	101,9	675,8	3,03	99	209	156,9	41,6	2,5	2,6	
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
	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		810	28,38	24,15	115,8	798,1	0,79	0,08	314	139,7	162,2	42,4	68	
итого завтрак, обед		1450	48,78	43,15	217,70	1473,90	3,82	99,1	522	296,6	203,8	44,9	70,6	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж		У	В1	А	Р	Са	Mq	Fe		С
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	
итого за завтрак		427	11,7	8,8	75	427,4	0,06	60	186	90	46,9	1,8	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	
	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	
	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	
	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		815	29,1	28,15	115,6	828,5	0,26	63	518	151,6	122,8	5,3	13,4		
итого завтрак, обед		1242	40,8	36,95	190,60	1255,90	0,32	123	704	241,6	169,7	7,1	15,6		

7 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж		У	В1	А	Р	Са	Mq	Fe		С
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	
	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	16,4	23,9	113,5	661,4	0,13	118	208	204,7	41,3	1,47	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
	Котлеты рыбные (филе минтая)	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
	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
	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	26,1	20,95	98,7	687,3	0,7	0,08	174	121,78	181,7	39,96	90,2	
итого завтрак, обед		1330	42,5	44,85	212,2	1348,70	0,83	118	382	326,48	223	41,43	91,7	

8 день (вторник), 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	Mq	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
	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

	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	22,85	132,9	870,6	0,24	28	686	95,8	262,8	10,3	9	
итого завтрак, обед		1305	44,1	43,15	206,70	1393,20	0,32	87	739	132,6	284,3	11,8	11,2	

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 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
итого за завтрак		465	16,8	18,8	59,9	476,6	0,118	210	226	118,8	62,5	10,4	9,2	
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
	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
	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
	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	31,4	30,45	115	860,7	0,53	20	332	117,6	87,4	6,4	2,6	
итого завтрак, обед		1275	48,2	49,25	174,9	1337,30	0,648	230	558	236,4	149,9	16,8	11,8	

10 день (четверг), 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		В1	А	Р	Са	Mq	Fe	С	
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
итого за завтрак		420	39,8	35,2	65,2	751	0,14	50	482	351,6	78,6	2,03	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
	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
	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
	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	35,3	39,45	97,5	905,1	0,69	29,6	619	126,3	45,74	6,9	15,5	
итого завтрак, обед		1230	75,1	74,65	162,70	1656,10	0,83	79,6	1101	477,9	124,3	8,93	16,5	

11 день (пятница), 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		В1	А	Р	Са	Mq	Fe	С	
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
итого за завтрак		420	17	10,4	64	416	3	40	194	152	36,3	2,2	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
	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
	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	24,4	37,95	98,50	830,50	0,6	37,6	441	204,9	166,1	40,15	81,1	
итого завтрак, обед		1312	41,4	48,35	162,50	1246,50	3,6	77,6	635	356,9	202,4	42,35	83,7	
Среднее значение за период 10		1312	48,106	48,964	190,22	1391,80	1,215	134	654	299,16	205,8	24,39	42,2	

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.