

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6

 /Е.А. Шимова

«01» сентября 2023 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



 О.В. Ефремова
Ефремова
Ольга
Викторовна
«01» сентября 2023 г.

Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МКОУ ООШ № 6

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	6,4	8,4	25
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/10	186,5	9,12	5,02	41,28
693/2004	Какао с молоком	200	150	3,8	8	26
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	530	587,5	26,62	26,32	105,48

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	60	88,12	0,72	1,24	7
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	195,8	4,72	3,76	16,16
278/2007	Тефтели мясные с соусом	110	151	9,6	8,5	8,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	790	789,92	24,54	21,6	96,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	1377,42	51,16	47,92	201,64

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	167,2	8,4	9	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	590	515,2	13,85	14,35	66,8

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
456/2016	Булочка Веснушка	75	157	3,8	3,1	28,2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	132,4	1,8	5,76	10,75
388/2004	Шницель рыбный	90	152,2	12,53	11	12,89
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	785	769,1	28,48	25,81	112,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1375	1284,3	42,33	40,16	179,69

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	127,1	2,41	6,39	14,93
211/2007	Омлет с сыром	150	227	9	8,6	18
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	620	570,8	14,41	15,39	70,53

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
38/1	Салат Бурячок (свекла отв.,огурец сол.,м/р)	60	42,15	0,59	3,05	3,03
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	168	3,68	5,2	20
260/2007	Гуляш из свинины	90	179,15	9,54	8	9
304/2007	Рис отварной	150	208	3,62	6,12	34,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	772,3	21,53	22,97	108,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	1343,1	35,94	38,36	178,91

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	6,4	8,4	25
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	8
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	596,24	23,35	24,55	87,4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	88	1,8	5,04	8,27
329/2016	Кнели куриные с/с	110	142,6	8,4	9,79	6,24
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	8,55	6,52	40,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
17-2\12	Пирожок печеный с повидлом	75	169,99	2,89	6,3	18,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	865	831,66	26,44	30,25	114,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1425	1427,9	49,79	54,8	202,1

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10/10/30	122	6,3	8,3	23,2
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	200	4,24	8	12
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	690	573,7	15,14	18,2	77

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	50	127,2	5,1	6,1	21,05
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	175,2	1,68	4,08	5,84
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури	200	231	14	8	19,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	767,4	25,53	19,43	104,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	1341,1	40,67	37,63	181,89

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	127,1	2,41	6,39	14,93
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	231,2	7,12	7,77	15
693/2004	Какао с молоком	200	150	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	680	669	16,53	22,46	80,03

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
452/2016	Булочка Домашняя	50	179	3,64	6,26	21
112/2007	Суп картоф. с макарон. издел., с фрикад.	200/5	227,2	4,9	4,2	14,3
268/2007	Котлета мясная с/с	110	154	9	7,86	10,4
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	4	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	775	925,27	25,74	25,54	105,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	1594,27	42,27	48	185,78

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	6,4	8,4	25
334/2004	Каша молочная манная с маслом	200/10	208,96	4,99	9,6	25,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	590	536,96	15,14	20,55	96,1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из свежей капусты с зел.горошком	60	42,2	0,67	2,5	4,8
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	175,2	8	4,08	5,84
297/2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	707,9	26,17	23,68	95,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	1244,86	41,31	44,23	191,94

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10/10/30	122	6,3	8,3	23,2
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	164	4,24	10,4	22,4
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	8
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	530	521,24	19,24	25,2	66,8

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
13\1	Салат из моркови с яблоками	60	65,4	0,68	4,09	6,35
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	88	1,8	5,04	8,27
284\2007	Запеканка картофельная с мясом	205	288	11	9,9	39
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	735	623,4	17,68	19,73	92,92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1265	1144,64	36,92	44,93	159,72

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
693/2004	Какао с молоком	200	150	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	640,7	19,7	24,4	83,5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	3	3,6	15
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	195,8	4,72	3,76	16,16
498/2004	Котлета из мяса кури с/с	110	165,6	11,5	12,08	23,3
541/2004	Рагу из овощей	150	176,08	1,58	4,88	6,83
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	905	865,48	25,55	25,57	119,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1535	1506,18	45,25	49,97	202,99

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	6,4	8,4	25
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	167,2	8,4	7	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	590	504,2	19,05	17,95	73,8

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	65	101	5,59	5,73	18
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	132,4	1,8	5,76	10,75
291\2007	Плов из мяса куры	200	288	11	10,1	29,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	795	769,4	23,19	24,19	99,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	1273,6	42,24	42,14	173,55