

268-07

Согласовано:
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:
Директор МКОУ ООШ № 6

Шу
/Е.А. Шимова/

«01» *сентября* 2023 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

Ефремова

О.В. Ефремова

2023 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей
с ограниченными возможностями с 12 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МКОУ ООШ № 6**

Использованы:

Сборник рецептов 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	250/10	232,5	11,4	6,28	51,6
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 :	580	633,5	28,9	27,58	115,8

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2003	Салат из моркови с изюмом	100	146	1,03	2,07	30,64
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	182,3	5,9	4,7	20,2
278/2007	Тефтели мясные с/с	120	167,7	9	9,4	9,4
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	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 :	920	888	25,43	24,27	134,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	1521,5	54,33	51,85	250,24

**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	250/10	209	10,5	17,6	2
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	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	640	556	15,95	22,95	67,2

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	250/10	165,6	2,25	7,2	13,44
388/2004	Шницель рыбный	100	152,2	12,53	11	12,89
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2
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 :	875	833,8	30,18	28,3	120,03
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	1389,8	46,13	51,25	187,23

**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	20/30	127,1	2,41	6,39	14,93
211/2007	Омлет с сыром	200	302	12	11,7	24
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 :	680	645,8	17,41	18,49	76,53

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)	100	61	1	5,6	5,4
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	210	4,6	6,5	25
260/2007	Гуляш из свинины	100	196,4	10,2	9	10
304/2007	Рис отварной	180	249,6	4,34	7,34	41,76
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 :	900	892	24,24	29,04	123,76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580	1537,8	41,65	47,53	200,29

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
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
224/2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	226	15	13,3	13,7
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	8
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	581,24	25,65	24,25	76,2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	198	2,25	6,3	10,34
329/2016	Кнели куриные с/с	120	158,4	9,3	12,2	6,9
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
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 :	995	1038,07	27,74	37,8	106,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1575	1619,31	53,39	62,05	182,38

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
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 рисовая с маслом	250/10	250	5,3	10	28
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 :	740	623,7	16,2	20,2	93

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	21,05
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	219	2,1	5,1	7,3
436/2004	Жаркое по-домашнему с грудкой кури	250	288,75	17,5	10	24,7
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 :	970	867,95	29,45	22,45	111,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	1491,65	45,65	42,65	204,25

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	127,1	2,41	6,39	14,93
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	266	8,9	7	21
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 :	740	703,8	18,31	21,69	86,03

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
452/2016	Булочка Домашняя	75	250,6	5,1	8,76	29,4
112/2007	Суп картоф. с макарон. издел., с фрикад.	250/5	150	4,9	4,2	14,3
268/2007	Котлета мясная с/с	120	176,7	11,9	8,98	11,89
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
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 :	890	978,98	34,2	31,64	122,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	1682,78	52,51	53,33	208,92

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	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	250/10	261,2	6,24	12	32
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 :	640	589,2	16,39	22,95	102,5

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из свежей капусты с зел.горошком	100	70,4	1,12	4,16	8
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	219	2,1	5,1	7,3
297\2007	Фрикадельки мясные с/с	120	154,86	9,14	10,29	12,57
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	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 :	920	836,26	21,86	27,65	102,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1560	1425,46	38,25	50,6	204,57

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	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	250/10	205	5,3	9	28
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 :	580	562,24	20,3	23,8	72,4

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
13\1	Салат из моркови с яблоками	100	109	1,13	6,81	10,59
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	198	2,25	6,3	10,34
284\2007	Запеканка картофельная с мясом	285	360	12,8	11	16,7
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 :	905	849	20,38	24,81	76,93
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1485	1411,24	40,68	48,61	149,33

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со стущ. мол.	200	226	15	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 :	680	680,7	23,7	24,4	83,5

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	13,3	3,6	55,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	182,3	5,9	4,7	20,2
498\2004	Котлета из мяса кури с/с	120	184	12,8	12,4	26
541\2004	Рагу из овощей	180	211,2	1,9	5,85	8,2
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 :	995	905,5	38,65	27,8	168,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675	1586,2	62,35	52,2	251,7

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	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	250/10	209	10,5	11	2
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	670	600	22,85	22,25	85,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	165,6	2,25	7,2	13,44
291\2007	Плов из мяса куры	250	350,6	13,8	12,4	24,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	65	101	5,59	5,73	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	935	909,2	26,84	29,33	98,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1605	1509,2	49,69	51,58	183,94