

Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна

05.11.2025г

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №76 п. Гигант
Т.А. Артюхова

05.11.2025г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья стоимостью 155 рублей 00 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Завтрак							
День 1	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,30	13,00	26,80	294,86	257M	49,70
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,10
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Кондитерское изделие	100	7,40	8,60	36,10	198,60	779Л	23,52
	Итого за Завтрак	580	20,22	22,06	92,25	616,44		81,12
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	4,8	12,7	126,8	124 Л	14,60
	Гречка по-купечески с мясом птицы	220	13,40	18,70	43,90	342,40	256	46,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	10,08
	Итого за Обед	660	21,44	23,98	99,11	657,17		73,88
	Итого за день	1240	41,66	46,04	191,36	1273,61		155,00
Неделя 1	Завтрак							
День 2	Плов куринный	250	15,10	17,80	45,80	398,60	331К	66,92
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	550	19,34	18,22	85,64	576,6		81,12
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,2	6,12	22,64	134,5	139Л	12,90
	Паста «Альфредо»	180	11,50	13,20	20,50	281,40	465Т	52,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Обед	620	19,98	19,87	77,33	562,08		73,88

	Итого за день	1170	39,32	38,09	162,97	1138,68		155,00
Неделя 1	Завтрак							
День 3	Гречка по-купечески с мясом птицы	250	18,10	19,50	54,80	428,00	256	61,68
	Икра свекольная	60	0,88	4,50	5,06	64,50	75М	13,24
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	550	22,22	24,36	93,22	633,30		81,12
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	3,7	10,8	84,3	110М	17,80
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	90	8,70	10,10	15,00	152,40	415М	43,60
	Каша ячневая вязкая	100	3,8	7,5	17,9	132,4	302Л	6,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	180	0,20	0,17	13,30	48,04	54-23гн-20	3,40
	Итого за Обед	730	22,42	24,53	106,52	509,94		73,88
	Итого за день	1280	44,64	48,89	199,74	1143,24		155,00
Неделя 1	Завтрак							
День 4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	8,10	25,30	184,90	161	45,92
	Яйцо вареное	40	5,04	4,60	0,40	62,00	220.6	18,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	5,80
	Итого за Завтрак	560	17,14	15,47	78,8	496,7		81,12
	Обед							
	Суп картофельный с пшеном	200	2,5	2,2	17,4	97,6	138Л	15,90
	Жаркое по-домашнему	180	16,2	14,5	46,3	292	394	49,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Обед	645	21,98	17,25	97,89	535,78		73,88
	Итого за день	1205	39,12	32,72	176,69	1032,48		155,00
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	80	6,70	9,06	10,90	165,60	491Л	45,02
	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	10,60
	Овощи по сезону(Огурцы	60	0,96	3,06	4,94	52,58	57К	16,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Завтрак	530	18,1	20,94	84,53	578,66		81,12

	Обед							
	Рассольник ленинградский	200/5	7,84	4,9	16,2	227,9	269 Т	14,60
	Птица тушенная в соусе	80	7,40	9,80	8,20	169,70	491Л	41,10
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3,20	21,60	132,40	469М	4,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	10,90
	Итого за Обед	420	22,37	18,28	89,79	724		73,88
	Итого за день	950	40,47	39,22	174,32	1302,66		155,00
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	250	10,90	8,60	35,50	248,40	202К	41,92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Ватрушка с повидлом	70	4,50	2,90	24,60	170,70	695 М	26,90
	Итого за Завтрак	555	17,92	15,9	88,67	569,75		81,12
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,2	6,12	22,64	134,5	139Л	12,90
	Оладьи из печени с морковью	90	11	13	26,3	215	267 К	48,40
	Каша пшеничная вязкая	100	4,77	5,51	23,00	142,80	464М	3,98
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Обед	630	24,25	25,18	106,13	638,48		73,88
	Итого за день	1185	42,17	41,08	194,8	1208,23		155,00
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	11,30	178,90	491Л	57,20
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,60	5,80	23,10	156,00	54-4г-2020	12,87
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,60	12,60	г.24М	3,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	500	14,89	16,79	71,56	500,3		81,12
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	3,7	10,8	84,3	110М	17,80
	Тефтели с соусом	80	6,70	9,06	10,90	165,60	491Л	40,80
	Каша ячневая вязкая	100	3,73	7,46	17,85	132,4	302Л	3,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27,2	110,7	54-1х-2020	9,10
	Итого за Обед	600	15,77	20,58	86,11	585,8		73,88
	Итого за день	1100	30,66	37,37	157,67	1086,1		155,00
Неделя 2	Завтрак							
День 3	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	47,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,20	4,30	28,00	172,30	469М	9,22
	Овощи по сезону(Огурцы маринованные)	30	0,48	1,50	2,50	26,30	57К	12,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Итого за Завтрак	500	18,68	17,67	80,5	519,4		81,12
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	6,12	22,64	134,5	139Л	12,90
	Жаркое по-домашнему	200	18	16,2	46,3	323,7	394	54,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,60
	Итого за Обед	640	26,44	22,68	102,3	599		73,88
	Итого за день	1140	45,12	40,35	182,8	1118,4		155,00
Неделя 2	Завтрак							
День 4	Рыба тушеная с овощами	100	11,20	7,33	7,80	196,80	254К	49,60
	Пюре картофельное	150	3,26	7,90	28,90	201,40	520Л	16,30
	Витаминный салат	30	0,45	2,00	2,05	27,30	т.24М	9,02
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	520	18,15	17,59	72,11	566,3		81,12
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	4,8	12,7	126,8	124 Л	14,60
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	90	8,70	10,10	15,00	152,40	415М	43,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,20	4,30	28,00	172,30	469М	7,78
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Обед	660	21,94	19,56	90,26	604,3		73,88
	Итого за день	1180	40,09	37,15	162,37	1170,6		155,00
Неделя 2	Завтрак							

День 5	Паста «Альфредо»	250	15,60	18,30	28,50	390,80	465Т	66,22
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Завтрак	550	19,78	18,91	67,97	562,18		81,12
	Обед							
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	3,34	2,18	13,87	134,72	138Л	17,50
	Птица тушенная в соусе	80	7,40	9,80	8,20	169,70	491Л	41,10
	Каша пшеничная вязкая	100	4,77	5,51	23,00	142,80	464М	3,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27,2	110,7	54-1х-2020	9,10
	Итого за Обед	600	19,05	17,85	91,63	650,72		73,88
	Итого за день	1150	38,83	36,76	159,6	1212,9		155,00
	Итого за период	11 600	402	398	1 762	11 687		1550,00
	Среднее значение за период	1160	40,208	39,767	176,232	1168,69		155,00

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А.Тутельяна