

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 обедов для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья, стоимостью 90 рублей 70 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Обед							
День 1	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
	Салат из квашеной капусты	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
	Компот из плодов свежих(яблоки)	180	0,27	0,1	20,8	85,7	451К	10,00
	Итого за Обед	700	22,37	27,02	101,7	700,28		90,70
Неделя 1	Обед							
День 2	Суп картофельный с горохом	200	5,2	6,12	22,64	134,5	139Л	12,90
	Паста «Альфредо»	200	12,70	14,68	22,80	312,70	465Т	58,30
	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
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	10,40
	Итого за Обед	700	22,04	21,26	89,78	671,2		90,70
Неделя 1	Обед							
День 3	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	150	5,6	11,2	26,8	198,7	302Л	10,70

	Овощи по сезону(Огурцы маринованные)	20	0,32	1,02	1,70	17,50	57К	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	10,20
	Итого за Обед	700	20,02	26,38	103,88	668,7		90,70
Неделя 1	Обед							
День 4	Суп картофельный с пшеном	200	2,5	2,2	17,4	97,6	138Л	15,90
	Жаркое по-домашнему	200	18	16,2	46,3	323,7	394	54,58
	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
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	11,12
	Итого за Обед	700	24,74	18,94	111,49	634,47		90,70
Неделя 1	Обед							
День 5	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	150	5,92	4,94	32,40	198,70	469М	12,80
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	26,29	57К	8,50
	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	705	24,82	21,55	103,06	816,59		90,70
Неделя 2	Обед							
День 1	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	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	10,60
	Овощи по сезону(Огурцы маринованные)	20	0,32	1,02	1,70	17,50	57К	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	10,40
	Итого за Обед	700	26,92	28,81	124,2	780,1		90,70
Неделя 2	Обед							
День 2	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	150	5,6	11,2	26,8	198,7	302Л	10,70
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	26,29	57К	8,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	10,20

	Итого за Обед	700	18,18	25,85	100,55	690,69		90,70
Неделя 2	Обед							
День 3	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
	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
	Компот из свежих плодов (яблок с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	14,12
	Итого за Обед	700	27,29	22,82	116,73	671,37		90,70
Неделя 2	Обед							
День 4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	4,8	12,7	126,8	124 Л	14,60
	Котлеты рубленные из птицы, запеченные с соусом	90	8,70	10,10	15,00	152,40	415М	43,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	4,94	32,40	198,70	469М	12,80
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	30	0,90	2,70	8,30	42,95	54-14-2020	6,00
	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	710	23,4	22,92	112,19	714,85		90,70
Неделя 2	Обед							
День 5	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	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	10,60
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	26,29	57К	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	10,20
	Итого за Обед	700	21,98	22,14	108,62	760,81		90,70
	Итого за период	7 015	232	238	1 072	7 109		907,00
	Среднее значение за период		23,176	23,769	107,22	710,906		90,70

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

