

Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна

12.01.2026г

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

12.01.2026г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья стоимостью 178 рублей 08 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 овсяная с курагой	250	9,40	12,30	17,30	236,40	257М	48,63
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,25
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Ватрушка с творогом	75	5,80	2,90	32,10	172,30	779Л	27,70
	Итого за Завтрак	555	17,72	15,66	78,75	531,68		84,38
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	6	16	158,5	124 Л	19,10
	Биточки рубленные из птицы, с соусом томатным	100	7,80	16,20	21,00	187,00	415М	30,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	8,00	32,00	216,00	54-4г-2020	21,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	10,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	11,40	46,00	9.01	10,48
	Итого за Обед	870,00	22,34	31,08	122,91	795,47		93,70
	Итого за день	1425,00	40,06	46,74	201,66	1327,15		178,08
Неделя 1	Завтрак							
День 2	Плов куриный	250	15,10	17,80	37,20	398,60	331К	68,98
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	6,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	4,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	590	19,8	18,4	75,7	575,4		84,38
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	19,60
	Паста «Альфредо»	250	15,60	20,10	28,50	390,80	465Т	58,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	10,40
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	1,95
	Итого за Обед	800,00	27,90	30,69	122,60	938,20		93,70

	Итого за день	1390,00	47,70	49,09	198,30	1513,60		178,08
Неделя 1	Завтрак							
	Гречка по-купечески с мясом птицы	250	18,10	19,50	49,40	428,00	256	
День 3								62,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	11,40	46,00	9.01	15,80
	Итого за Завтрак	590	21,74	20,26	94,16	614,80		84,38
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110М	19,80
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	48,00
	Каша ячневая вязкая	180	6,5	13,5	32	238,5	302Л	10,90
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	1,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	111	54-1х-2020	10,20
	Итого за Обед	870,00	26,70	31,75	123,40	803,50		93,70
	Итого за день	1460,00	48,44	52,01	217,56	1418,30		178,08
Неделя 1	Завтрак							
День 4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	8,10	18,30	184,90	161	37,30
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,26	0,10	66,10	53-19-2020	13,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Булочка Веснушка с изюмом	60	2,60	3,20	22,60	143,20	п/п	21,88
	Итого за Завтрак	560	13,58	20,13	74,3	545,7		84,38
	Обед							
	Суп картофельный с пшеном	250	3	2,8	21,8	122	138Л	18,90
	Жаркое по-домашнему	250	26,8	12,1	46	365	394	59,00
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,23	87,70	57К	2,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	Компот из плодов свежих(яблоки)	180	0,2	0,1	20	86	451К	10,00
	Итого за Обед	830,00	35,40	20,55	120,23	776,70		93,70
	Итого за день	1390,00	48,98	40,68	194,53	1322,40		178,08
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	100	6,30	13,40	13,70	207,00	491Л	55,73
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	12,80
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80

	Итого за Завтрак	630	18,34	25,14	81,93	674,38		84,38
	Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	8,1	6,1	18,4	205,3	269 Т	19,00
	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	46,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,10	5,60	38,90	238,20	469М	12,00
	Салат из маринованных огурцов с луком	100	0,20	4,66	4,00	71,00	т.24М	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	10,90
	Итого за Обед	880,00	26,08	27,34	119,89	929,50		93,70
	Итого за день	1510,00	44,42	52,48	201,82	1603,88		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	250	10,90	8,60	35,50	248,40	202К	45,03
	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	0,06	72,80	97Л	20,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	17,10	70,00	9.01	11,80
	Итого за Завтрак	670	20,14	15,55	90,86	555,2		84,38
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	19,60
	Оладьи из печени с морковью	100	12,3	14,5	29	238,9	267 К	46,00
	Винегрет овощной	100	1,50	3,50	7,00	70,00	60М	2,70
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	12,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Компот из плодов свежих (апельсины)	180	0,1	0,03	17	96	448К	10,40
	Итого за Обед	850,00	29,94	37,09	121,06	965,10		93,70
	Итого за день	1520,00	50,08	52,64	211,92	1520,30		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	42,60
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	8,00	32,00	216,00	54-4г-2020	22,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Кондитерское изделие	40	3,70	4,30	19,60	103,00	п/п	11,68
	Итого за Завтрак	560	19,54	23,26	100,96	692,80		84,38
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	19,80
	Тефтели с соусом	110	9,00	12,50	15,00	227,00	491Л	47,70

	Каша ячневая вязкая	180	6,7	13,5	32	238	302Л	10,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00	п/п	3,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	111	54-1х-2020	10,20
	Итого за Обед	800,00	26,14	33,06	120,66	858,50		93,70
	Итого за день	1360,00	45,68	56,32	221,62	1551,30		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 3	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	39,82
	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,00	5,20	32,80	235,00	469М	15,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Фрукты свежие	100	0,30	0,40	11,40	46,00	9.01	17,56
	Итого за Завтрак	620	20,3	17,47	94,2	601,8		84,38
	Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,3	13	14,1	233,8	134К	22,00
	Жаркое по-домашнему	280	27	16	52,4	398	394	51,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00	п/п	3,00
	Компот из свежих плодов (яблок с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	14,12
	Итого за Обед	800,00	37,59	29,74	121,61	882,77		93,70
	Итого за день	1420,00	57,89	47,21	215,81	1484,57		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 4	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай филе)	100	10,20	7,40	11,20	171,00	54-11р-2020	46,60
	Пюре картофельное	180	3,90	9,50	35,00	242,00	520Л	19,56
	Витаминный салат	100	1,50	5,00	6,80	91,00	т.24М	11,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	620	18,84	22,26	86,36	644,8		84,38
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,1	7,2	18	164,9	124 Л	20,00
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	44,80
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,10	5,60	38,90	238,20	469М	12,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00	п/п	3,00

	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	10,90
	Итого за Обед	810,00	28,08	24,78	129,99	829,40		93,70
	Итого за день	1430,00	46,92	47,04	216,35	1474,20		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 5	Паста «Альфредо»	250	15,60	20,10	28,50	390,80	465Т	69,98
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	590	20,44	20,56	71,86	585,6		84,38
	Обед							
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,1	2,7	17,4	168,4	138Л	22,00
	Птица тушеная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	42,60
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	12,00
	Салат из маринованных огурцов с луком	100	0,20	4,66	4,00	71,00	т.24М	3,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	111	54-1х-2020	10,20
	Итого за Обед	850	21,84	29,32	102,96	920,2		93,70
	Итого за день	1440	42,28	49,88	174,82	1505,8		178,08
	Итого за период	14345,00	472,45	494,09	2054,39	14721,50		1780,80
	Среднее значение за период	1434,50	47,245	49,409	205,439	1472,15		178,08

При составлении меню использовалась литература:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- 4.Сборник рецептур лблюд 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