

Утверждено
ИП Задорожная Людмила Александровна
01.09.2026 г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 76 п. Гигант
01.09.2026 г.

Колода А.А.

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 кургой	250	9,40	12,30	17,30	236,40	257М	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	
	Булочка с повидлом 100	100	7,20	5,20	36,90	182,00	687 М	
	Итого за Завтрак	580	19,12	17,96	83,55	541,38		
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	6	16	158,5	124 Л	
	Биточки рубленые из птицы, с соусом томатным	100	7,80	16,20	21,00	187,00	415М	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	8,00	32,00	216,00	54-4г-2020	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	11,40	46,00	9,01	
	Итого за Обед	870,00	22,34	31,08	122,91	795,47		
	Итого за день	1450,00	41,46	49,04	206,46	1336,85		178,08
Неделя 1	Завтрак							
День 2	Плов куриный	250	15,10	17,80	37,20	398,60	331К	
	Снекля отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	
	Итого за Завтрак	590	19,8	18,4	75,7	575,4		
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	
	Паста «Альфредо»	250	15,60	20,10	28,50	390,80	465Г	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	
	Булочка молочная	50	4,30	1,40	21,90	106,30	779	

	Итого за Обед	800,00	30,40	29,69	122,60	930,50		
	Итого за день	1390,00	50,20	48,09	198,30	1505,90		178,08
Неделя 1	Завтрак							
	Гречка по-купечески с мясом птицы	250	18,10	26,30	49,40	428,00	256	
День 3								
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	11,40	46,00	9,01	
	Итого за Завтрак	590	21,74	27,06	94,16	614,80		
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110М	
	Печень тушенная в сметанном соусе	100	12,80	13,60	14,30	209,40	439 Л	
	Каша ячневая вязкая	180	6,5	13,5	32	238,5	302Л	
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	111	54-1х-2020	
	Итого за Обед	870,00	29,90	34,05	121,00	843,60		
	Итого за день	1460,00	51,64	61,11	215,16	1458,40		178,08
Неделя 1	Завтрак							
День 4	Каша вязкая молочная манная	250	8,20	9,40	34,60	275,80	195К	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	
	Булочка Веснушка с изюмом	70	3,60	6,90	26,40	174,10	773Л	
	Итого за Завтрак	560	15,2	16,87	94,3	601,4		
	Обед							
	Суп картофельный с пшеном	250	3	2,8	21,8	122	138Л	
	Жаркое по-домашнему	250	26,8	12,1	46	365	394	
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,23	87,70	57К	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	
	Компот из плодов свежих(яблоки)	180	0,2	0,1	20	86	451К	
	Итого за Обед	830,00	35,40	20,55	120,23	776,70		
	Итого за день	1390,00	50,60	37,42	214,53	1378,10		178,08
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	100	6,30	13,40	13,70	207,00	491Л	
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	

	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	
	Итого за Завтрак	630	18,34	25,14	81,93	674,38		
	Обед							
	Уха ростовская	250	7	5,2	18,9	135,9	336	
	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,10	5,60	38,90	238,20	469М	
	Салат из маринованных огурцов с луком	100	0,20	4,66	4,00	71,00	т.24М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	
	Итого за Обед	880,00	24,98	26,44	120,39	860,10		
	Итого за день	1510,00	43,32	51,58	202,32	1534,48		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	250	10,90	8,60	29,40	248,40	202К	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Запеканка из творога с повидлом	70/30	9,80	10,70	29,60	246,30	54-1г-2020	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	
	Итого за Завтрак	550	23,94	19,66	92,36	635,5		
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	
	Оладьи из печени с морковью	100	12,3	14,5	29	238,9	267 К	
	Винегрет овощной	100	1,50	3,50	7,00	70,00	60М	
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из плодов свежих (апельсины)	180	0,1	0,03	17	96	448К	
	Итого за Обед	850,00	29,94	37,09	121,06	965,10		
	Итого за день	1400,00	53,88	56,75	213,42	1600,60		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	8,00	32,00	216,00	54-4г-2020	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	
	Кондитерское изделие	40	3,70	4,30	19,60	103,00	п/п	
	Итого за Завтрак	560	19,54	23,26	100,96	692,80		
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	

	Тефтели с соусом	110	9,00	12,50	15,00	227,00	491Л	
	Каша ячневая вязкая	180	6,7	13,5	32	238	302Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	111	54-1х-2020	
	Итого за Обед	800,00	26,14	33,06	120,66	858,50		
	Итого за день	1360,00	45,68	56,32	221,62	1551,30		178,08
Неделя 2	Завтрак							
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	
День 3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,00	5,20	32,80	235,00	469М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	
	Фрукты свежие	100	0,30	0,40	11,40	46,00	9,01	
	Итого за Завтрак	620	20,3	17,47	94,2	601,8		
	Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,3	13	14,1	233,8	134К	
	Жаркое по-домашнему	280	27	16	52,4	398	394	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00	п/п	
	Компот из свежих плодов (яблоч с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	
	Итого за Обед	800,00	37,59	29,74	121,61	882,77		
	Итого за день	1420,00	57,89	47,21	215,81	1484,57		178,08
Неделя 2	Завтрак							
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай филе)	100	10,20	7,40	11,20	171,00	54-1п-2020	
День 4	Пюре картофельное	180	3,90	9,50	35,00	242,00	520Л	
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	
	Итого за Завтрак	620	18,84	17,36	88,36	595,8		
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,1	7,2	18	164,9	124 Л	
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,10	5,60	38,90	238,20	469М	

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00	п/п	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	
	Итого за Обед	810,00	28,08	24,78	129,99	829,40		
	Итого за день	1430,00	46,92	42,14	218,35	1425,20		178,08
Неделя 2	Завтрак							
День 5	Паста «Альфредо»	220	15,60	20,10	28,50	390,80	465Т	
	Овоши свежие по сезону(помидор,огурец)	100	1,80	0,24	4,56	28,80	т.24М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	
	Итого за Завтрак	560	20,74	20,7	67,62	572,4		
	Обед							
	Суп картофельный с крупной рисовой	250	4,1	2,7	17,4	168,4	138Л	
	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	
	Салат из маринованных огурцов с луком	100	0,20	4,66	4,00	71,00	т.24М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	111	54-1х-2020	
	Итого за Обед	850	21,84	29,32	102,96	920,2		178,08
	Итого за день	1410	42,58	50,02	170,58	1492,6		1780,80
	Итого за период	14220,00	484,17	499,68	2076,55	14768,00		178,08
	Среднее значение за период	1422,00	48,417	49,968	207,655	1476,8		

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 ПОО при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марука 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 академик РАН В.А.Тутельяна