

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ № 10  
им. Героя России Чепракова В.Н.



В.В. Матвеева

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраки, обеды)

Возрастная категория: (дети с ОВЗ)

Сезон: осенний  
2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энцелин ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У	ккал		В1	А	Р	Са	Mg	Fe		C
<b>1 день (понедельник), неделя первая</b>																
завтрак	Каша ячменная молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	18	12	5	0,2	0	181		
	Яйца варенные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100	77	22	5	1	0	209		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	2,5	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
Итого за завтрак	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
		550	16,2	24,9	74,1	585,6	0,11	159	130	58,8	26,5	2,2	2,5			
Обед	Суп картофельный с макаронами и зеленью	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103		
	Рыба запеченная	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0	22,4	16,78	46,9	1,16	0	232		
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312		
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
		820	26,34	20,87	107,64	722,50	0,53	4	268	131,2	146,7	7,76	80,9			
Итого завтрак, обед		1370	42,54	45,77	181,74	1308,10										
<b>2 день (вторник), неделя первая</b>																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энцелин ость	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У	ккал		В1	А	Р	Са	Mg	Fe		C
завтрак	Каша ячменная молочная (пшеничная)	200/10	7,4	11,5	38,4	287	0,02	0	149	145,8	98	1,48	1,3	182		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	2,5	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
Итого за завтрак	Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	1/180	6,3	4,3	9,4	101	0,08	0,04	182	238	28	0,2	1,2	готовая продукция		
		477	18,8	24,8	86,7	646,6	0,13	59	366	408,6	80,5	2,98	4,7			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88		
	Тфтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,08	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012		
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309		
	Горох свекольный отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	0,2	0	73,2	15,6	2,2	0,4	15	131		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
		898	27	34,75	104,3	839,1	0,51	52	397	126,3	75,5	28,1	5,45			
Итого завтрак, обед		1375	45,8	59,65												
			191	1485,70	0,64	111	763	534,9	156	8,43	32,8					





	г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	С	№ рецептур 2005г.
Завтрак	200/40	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223
	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
<b>итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>38,7</b>	<b>40,6</b>	<b>64,8</b>	<b>794,8</b>	<b>0,13</b>	<b>99</b>	<b>389</b>	<b>246,9</b>	<b>59,3</b>	<b>2,1</b>	<b>2,9</b>	
Обед	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	208	66,1	30,8	1,3	10	82
	100	17,9	14,6	15,9	265	0,08	21,3	129	39,3	23,5	1,3	0,4	297
	155	3,5	3,7	34,7	186	0,03	20	82	11,4	30,5	0,6	0,6	166/2012
	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71
	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	18	6	0,8	2,2	376
	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
<b>итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>28,9</b>	<b>27,15</b>	<b>109,5</b>	<b>797,7</b>	<b>0,32</b>	<b>56,3</b>	<b>523</b>	<b>164,6</b>	<b>136,6</b>	<b>4,3,2</b>	<b>6,3</b>	
<b>итого завтрак, обед</b>	<b>1292</b>	<b>67,6</b>	<b>67,75</b>	<b>174,30</b>	<b>1592,50</b>	<b>0,45</b>	<b>155</b>	<b>911</b>	<b>411,5</b>	<b>194,9</b>	<b>8,4</b>	<b>46,1</b>	

Прием пищи	Масса порции		Питательные вещества (г)				Эквивалент		Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур 2005г.
	г	порции	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Mg	Fe	С		
														г	
Завтрак	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	59,1	136	135,4	23,8	0,92	1	182		
	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0,11	45,5	60,5	7	0,05	0,5	379		
	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	2,5	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
<b>итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>16,4</b>	<b>23,9</b>	<b>113,5</b>	<b>661,4</b>	<b>0,13</b>	<b>118</b>	<b>208</b>	<b>204,7</b>	<b>41,3</b>	<b>1,47</b>	<b>1,5</b>			
Обед	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103		
	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,14	20	296	99	48,8	7,4	229			
	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312		
	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349		
	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>28,58</b>	<b>18,25</b>	<b>97,7</b>	<b>669,9</b>	<b>0,53</b>	<b>24</b>	<b>516</b>	<b>172,9</b>	<b>135,9</b>	<b>7,1</b>	<b>5,9</b>			
<b>итого завтрак, обед</b>	<b>1520</b>	<b>44,98</b>	<b>42,15</b>	<b>211,2</b>	<b>1331,30</b>	<b>0,66</b>	<b>142</b>	<b>724</b>	<b>377,6</b>	<b>177,2</b>	<b>8,57</b>	<b>54,4</b>			



7 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энтерн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур СБ рецептур 2005г.	
			Энтерн ость						B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
			г	Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Каша ячменная молочная (молочная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	18	12	5	0,2	0	181		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376		
	Яйца вареные	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100	77	22	5	1	0	209		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
итого за завтрак	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72,5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14		
		520	16,2	24,9	74,1	585,6	0,11	159	130	58,8	26,5	2,5	2,2			
Обед	Суп картофельный с курлой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101		
	Бычочка из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268		
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303		
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	0	9,6	8,4	9,6	0,36	7,6	75		
итого за обед	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
итого за завтрак, обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
		820	32,4	25,15	134,4	900,8	0,28	21	634	97,3	229,4	11,16	18,4			
итого за завтрак, обед		1340	48,6	50,05	208,50	1486,40	0,39	180	764	156,1	255,9	13,66	20,6			

8 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энтерн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур СБ рецептур 2005г.	
			Энтерн ость						B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
			г	Б	Ж	У	ккал									
завтрак	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	210	193	54	11	2,1	0	210		
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,8	2,8	5,2	50	0,01	0,06	0	24,6	21	4,2	4,2	50/3-1998г.		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377		
	Бутерброда с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	49,2	92,8	118,7	15,4	0,8	0,09	3		
итого за завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0,05	0	25	7,8	10,5	0,5	0	готовая продукция		
		492	21,9	23,84	71,3	588,6	0,17	259	319	221,1	63,9	8,4	6,49			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102		
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012		
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309		
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	0			
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	71		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
		895	29,6	33,65	116,6	890,7	0,48	22,5	361	133,4	97,9	7,05	33,1			
итого за завтрак, обед		1387	51,5	57,49	187,9	1479,30	0,65	282	679	354,5	161,8	15,45	39,6			



9 день (четверг), неделя вторая																		
Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн.ценн ость			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Мг	Fe	С				
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	600	0,1	40	366	226	47	1	0,7	223				
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	10	116	125,6	31,6	1,03	0,3	382				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция				
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14				
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>42,3</b>	<b>43,8</b>	<b>77,9</b>	<b>889,8</b>	<b>0,17</b>	<b>109</b>	<b>497</b>	<b>356,5</b>	<b>83,9</b>	<b>2,33</b>	<b>1</b>					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88				
	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291				
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0								0,7						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	50,4	27,6	16,8	12	71					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция				
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>36,18</b>	<b>39,45</b>	<b>108,4</b>	<b>952,3</b>	<b>0,77</b>	<b>29,6</b>	<b>673</b>	<b>162,8</b>	<b>67,34</b>	<b>25,3</b>		готовая продукция				
<b>итого завтрак, обед</b>		<b>990</b>	<b>78,48</b>	<b>83,25</b>	<b>186,30</b>	<b>1842,10</b>	<b>0,94</b>	<b>139</b>	<b>1169</b>	<b>519,3</b>	<b>151,2</b>	<b>11,43</b>	<b>26,3</b>					

10 день (пятница), неделя вторая																		
Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн.ценн ость			Витамины и микроэлементы (мг)						№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Мг	Fe	С				
завтрак	Лавашеник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	3	40	186	136	30,3	1,4	0,4	423/2-1998г.				
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция				
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	59	2	1	0	0	0	14				
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>19,5</b>	<b>19</b>	<b>76,7</b>	<b>554,8</b>	<b>3,03</b>	<b>99</b>	<b>209</b>	<b>156,9</b>	<b>41,6</b>	<b>2,5</b>	<b>2,6</b>					
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82				
	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.				
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312				
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0								0,7						
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	71				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	377				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция				
<b>итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>25,8</b>	<b>28,05</b>	<b>89,90</b>	<b>711,90</b>	<b>0,42</b>	<b>39</b>	<b>536</b>	<b>185,5</b>	<b>128,9</b>	<b>6,4</b>	<b>50,1</b>					
<b>итого завтрак, обед</b>		<b>1080</b>	<b>45,3</b>	<b>47,05</b>	<b>166,60</b>	<b>1266,70</b>	<b>3,45</b>	<b>138</b>	<b>744</b>	<b>342,4</b>	<b>170,5</b>	<b>8,9</b>	<b>52,7</b>					
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1291</b>	<b>53,008</b>	<b>54,91</b>	<b>189,98</b>	<b>1464,78</b>	<b>1,192</b>	<b>172</b>	<b>782</b>	<b>363,4</b>	<b>192,1</b>	<b>11,7</b>	<b>41,4</b>					

Меню составлено согласно нормативных документов:  
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников