

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Инкинская средняя общеобразовательная школа"

Утверждено
Директор школы:
Е.В. Бабенко
Приказ от « 05.01.25 » № 1

Меню на 10 дней

для организации питания детей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в 2024-2025 учебном году. Возрастная группа : с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Пищевая ценность | | | Номер блюда |
|-------------|--------------------------------|------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 День (Пн) | Макароньы отварные | 200 | 21,74 | 193,2 | 7,53 | 0,91 | 38,72 | 297 |
| Завтрак | Котлеты ,биточки ,шницели | 100 | 72,68 | 286 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 386 |
| | Соус томатный | 40 | 2,82 | 26,24 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 462 |
| | Чай с лимоном | 200 | 6,54 | 61 | 0,1 | | 15,2 | 504 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 570 | 106,78 | 636,94 | 10,34 | 2,64 | 71,46 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |
| | Мандарин | 100 | 27,54 | 53 | 0,8 | 0,3 | 13,3 | |
| | Итого: | 300 | 58,07 | 97,8 | 2,8 | 0,5 | 24,5 | |
| | Всего: | 870 | 164,85 | 734,74 | 13,14 | 3,14 | 95,96 | |
| 2 День (Вт) | Каши ячневая | 200 | 18,27 | 271,2 | 6,4 | 11,4 | 35,76 | 261 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 17,42 | 144 | 3,6 | 3,3 | 25 | 508 |
| | Булочка домашняя | 80 | 20,42 | 310,67 | 6 | 10,4 | 48,3 | 583 |
| | Йогурт 100 гр | 100 | 29,88 | 78 | 2,8 | 2,5 | 11 | пром. |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 610 | 88,99 | 874,37 | 21,08 | 27,84 | 134,82 | |
| 2 прием | Пюре фруктовое | 90 | 55,62 | 74 | 0,00 | 0,00 | 18,5 | |
| | Итого: | 90 | 55,62 | 74 | 0,00 | 0,00 | 18,5 | |
| | Всего: | 700 | 144,61 | 948,37 | 21,08 | 27,84 | 153,32 | |
| 3 День (Ср) | Яйцо отварное | 40 | 10,21 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 306 |
| Завтрак | Плов из отварной птицы | 200 | 51,67 | 341,9 | 15,24 | 15,14 | 36,1 | 411 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,04 | 60 | 0,1 | 0 | 15 | 502 |
| | Яблоко | 100 | 13,76 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 570 | 81,68 | 582,4 | 23,12 | 20,38 | 75,96 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |
| | Йогурт 100 гр | 100 | 29,88 | 78 | 2,8 | 2,5 | 11 | |
| | Итого: | 300 | 60,41 | 122,8 | 4,8 | 2,7 | 22,2 | |
| | Всего: | 870 | 142,09 | 705,2 | 27,92 | 23,08 | 98,16 | |
| 4 День | Картофельное пюре | 200 | 33,55 | 184 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 434 |
| Завтрак | Рыба тушеная в сметанном соусе | 200 | 50,08 | 194 | 19,4 | 10,4 | 5,8 | 348 |
| | Напиток "Витошка с Витаминами" | 200 | 15,37 | 80 | 0 | 0 | 19,4 | пром. |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 630 | 102 | 528,5 | 25,88 | 19,44 | 61,76 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| | Пюре фруктовое 100 гр | 90 | 55,62 | 74 | 0,00 | 0,00 | 18,5 | |
| | Итого: | 290 | 86,15 | 118,8 | 2,00 | 0,20 | 29,7 | |
| | Всего: | 920 | 188,15 | 647,3 | 27,88 | 19,64 | 91,46 | |
| 5 День (Пн) | Каши гречневая рассыпчатая | 200 | 33,07 | 337,4 | 11,40 | 10,45 | 49,44 | 243 |
| Завтрак | Курица в соусе с томатом | 120 | 55,3 | 192 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 410 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 10,63 | 110 | 0,5 | - | 27 | 527 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 550 | 102 | 709,9 | 27,78 | 24,19 | 95,3 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |
| | Мандарин | 100 | 21,69 | 53 | 0,8 | 0,3 | 13,3 | |
| | Йогурт 100 гр | 100 | 29,88 | 78 | 2,8 | 2,5 | 11 | |
| | Итого: | 400 | 82,1 | 175,8 | 5,60 | 3 | 35,5 | |
| | Всего: | 950 | 184,1 | 885,7 | 33,38 | 27,19 | 130,8 | |
| 6 День (Пн) | Каши Дружба | 200 | 17,32 | 226,2 | 5,25 | 11,65 | 25,05 | 266 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 50 | 18,35 | 150,2 | 3,92 | 10,41 | 9,98 | 97 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,41 | 79 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 514 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Йогурт 100 гр | 100 | 29,88 | 78 | 2,8 | 2,5 | 11 | пром. |
| | Итого: | 580 | 79,96 | 603,9 | 17,45 | 27,5 | 76,69 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |
| | Пюре фруктовое | 90 | 55,62 | 74 | 0,00 | 0,00 | 18,5 | |
| | Итого: | 290 | 86,15 | 118,8 | 2 | 0,2 | 29,7 | |
| | Всего: | 870 | 166,11 | 722,7 | 19,45 | 27,7 | 106,39 | |
| 7 День | Рагу из птицы | 250 | 72,04 | 354,28 | 19,74 | 20,57 | 22,71 | 412 |
| Завтрак | Чай с лимоном | 200 | 6,54 | 61 | 0,1 | | 15,2 | 504 |
| | Булочка домашняя | 80 | 20,42 | 310,67 | 6 | 10,4 | 48,3 | 583 |
| | Хлеб в ассортименте | 40 | 3 | 94 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 570 | 102 | 819,95 | 28,12 | 31,21 | 100,97 | |
| 2 прием | Пюре фруктовое | 90 | 55,62 | 74 | 0,00 | 0,00 | 18,5 | |
| | Йогурт 100 гр | 100 | 29,88 | 78 | 2,8 | 2,5 | 11 | |
| | Итого: | 190 | 85,5 | 152 | 2,80 | 2,5 | 29,5 | |
| | Всего: | 760 | 187,5 | 971,95 | 30,92 | 33,71 | 130,47 | |
| 8 День (Ср) | Рис отварной | 200 | 30,61 | 272,8 | 4,92 | 8,09 | 45,08 | 419 |
| Завтрак | Котлеты ,биточки ,шницели | 100 | 72,68 | 286 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 386 |
| | Соус томатный | 40 | 2,82 | 26,24 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 462 |
| | Напиток "Витошка с Витаминами" | 200 | 15,37 | 80 | 0 | 0 | 19,4 | пром. |
| | Мандарин | 100 | 22,1 | 53 | 0,8 | 0,3 | 13,3 | 118 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 670 | 146,58 | 788,54 | 8,43 | 10,12 | 95,32 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|---------|
| | Итого: | 200 | 30,53 | 44,8 | 2,00 | 0,2 | 11,2 | |
| | Всего: | 870 | 177,11 | 833,34 | 10,43 | 10,32 | 106,52 | |
| 9 День (Чт) | Макаронь отварные | 200 | 21,74 | 193,2 | 7,53 | 0,91 | 38,72 | 297 |
| Завтрак | Печень говяжья - по Строгоновски, соус сметанный | 110 | 66,63 | 213 | 18 | 13,8 | 4,3 | 403/451 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 10,63 | 110 | 0,5 | - | 27 | 527 |
| | Хлеб в ассортименте | 40 | 3 | 94 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 550 | 102 | 610,2 | 28,31 | 14,95 | 84,78 | |
| 2 прием | Йогурт 100 гр | 100 | 29,88 | 78 | 2,8 | 2,5 | 11 | |
| | Пюре фруктовое | 90 | 55,62 | 74 | 0,00 | 0,00 | 18,5 | |
| | Итого: | 190 | 85,5 | 152 | 2,80 | 2,50 | 29,5 | |
| | Всего: | 740 | 187,5 | 762,2 | 31,11 | 17,45 | 114,28 | |
| 10 День (Пт) | Картофельное пюре | 200 | 33,55 | 184 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 434 |
| Завтрак | Тефтели из говядины паровые | 100 | 58,09 | 204 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 394 |
| | Соус сметанный | 40 | 6,83 | 46,12 | 0,62 | 4,25 | 1,35 | 451 |
| | Чай с лимоном | 200 | 6,54 | 61 | 0,1 | | 15,2 | 504 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 114 |
| | Итого: | 570 | 108,01 | 565,62 | 21 | 25,99 | 61,81 | |
| 2 прием | Сок 0,2 | 200 | 30,53 | 44,8 | 2 | 0,2 | 11,2 | |
| | Мандарин | 100 | 27,54 | 53 | 0,8 | 0,3 | 13,3 | |
| | Итого: | 300 | 58,07 | 97,8 | 2,8 | 0,5 | 24,5 | |
| | Всего: | 870 | 166,08 | 663,42 | 23,8 | 26,49 | 86,31 | |
| | | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Вес блюда | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Итого за весь период | | 1708,1 | 239,11 | 216,56 | 1113,67 | 7874,92 | 8420 | |
| Среднее значение за период | | 170,81 | 23,91 | 21,66 | 111,37 | 787,492 | 842 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню | | | 3,04 | 2,75 | 14,14 | | | |
| Стоимость одного дня – 170,81 | | | | | | | | |

Составила  Чикова Т.В.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Издание 7-е с дополнениями, 2013 год.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов 1-4 классов
ООО Новосибирск 2020.