

Согласовано:

Директор



В.В. Быков

04 сентября 2023 г.



Примерное десятидневное меню для учащихся 5 – 11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья обучающихся в образовательных учреждениях

(завтрак, обед)

Источник рецептуры:

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПТ Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГУ, ФБУЗЦГ и Э в Свердловской области 2018 г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. Согласовано с ФБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». 2022 г

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,0	71,6	54-13
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8	54-2к
	Кисель Золотой шар	200	0,00	0,00	16,1	64,0	82
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Апельсин	170	1,59	0,34	13,8	75,9	Пром.
	Итого за завтрак	660	18,59	16,07	107,02	661,5	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	120	1,68	7,3	10,7	116,0	48/1
		250	10,0	10,2	6,5	161,0	6/2
		200	4,8	4,2	49,0	262,0	43/3
		120	17,8	14,9	6,8	233,0	18/8
		200	0,7	0,0	21,1	88,0	11/10
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
		965	40,44	37,31	129,22	1032,5	
		1625	59,03	53,38	236,24	1694,0	
			Итого за день				

Утверждаю:
Директор

Утверждаю:
Руководитель по пищевой безопасности

Быков В.В.

Мелехина Е.А.

«04 сентября» 2023 г.







МКОУ СОШ с. Кленовское

Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов, дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Принем пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Итого за завтрак	555	25,03	18,76	87,12	619,9	
обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	120	3,84	14,3	19,92	230,4	5/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	10,6	9,2	22,1	219,0	18/2
	Запеканка из творога со сушеным молоком	180/20	28,4	17,0	32,7	399,2	8/5
	Напиток Золотой шар на фруктозе	200	0,0	0,0	7,5	30	82
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	Пром.	
	Итого за обед	1025	48,3	41,21	128,34	1096,1	
	Итого за день	1580	73,33	59,97	215,46	1716,0	

Утверждаю
Директор

Быков В.В.

Утверждаю:

Руководитель по пищевой безопасности
Мелехина Е.А.

«04 сентября» 2023 г.

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов Дети инвалиды, Дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 завтрак	Кукруза сахарная	30	0,6	0,12	3,05	15,65	54-213
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
Итого за завтрак	Напиток Золотой шар на фруктозе	200	0,00	0,00	7,5	30,0	81
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Итого за завтрак	500	33,03	8,88	76,87	522,45	
обед	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	120	3,1	8,7	7,8	126,0	40/1
	Борщ со сметаной на курином бульоне	250	10,0	12,55	10,93	201,1	2/2
	Картофельное пюре	200	3,41	5,44	26,2	174,4	44/3
	Тертые рыбные с рисом в соусе	120	11,0	3,8	10,3	121,0	19/7
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,0	116,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Яблоко	170	1,09	0,68	16,7	83,3	Пром.
	Итого за обед	1135	39,86	38,28	115,05	994,3	
	Итого за день	1635	72,89	47,16	191,92	1516,75	

Утверждено
Директор

Быков В.В.

«04 сентября» 2023 г.





Утверждено:

Руководитель по пищевой безопасности
Мелехина Е.А.



Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов детей инвалидов, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4 завтрак	Омлет с сыром	150	19,0	25,3	3,0	316,0	54-40	
	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-283	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-31н	
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.	
	Яблоко	170	1,09	0,68	16,7	83,3		
	Итого за завтрак	650	26,42	26,74	64,72	614,6		
	обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	120	0,9	7,2	2,8	81,0	19/1
		Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250/20	6,4	15,1	17,1	235,0	21/2
		Макаронные изделия отварные	200	7,41	5,33	44,9	265,1	46/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	14,9	11,0	249,6	5/9	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135,0	36/10	
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
	Итого за обед	965	41,57	46,54	133,72	1138,2		
	Итого за день	1615	67,99	73,28	198,44	1752,8		
Утверждено: Директор  «04 сентября» 2023 г.		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 						



МКОУ СОШ с. Кленовское

Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5 завтрак	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г	
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	54-23гн	
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.	
	Йогурт нежирный Кампина	100	2,5	1,2	16,0	360,0	Пром.	
	Итого за завтрак	600	31,03	27,86	91,32	1018,5		
	обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	120	3,7	8,7	12,5	144,0	42/1
		Суп-пюре из картофеля с гречками	250/30	4,9	3,9	26,2	165,0	29/2
		Каша гречневая рассыпчатая	200	8,53	1,13	36,83	210,73	39/3
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе		120	17,0	18,1	8,5	266,4	5/1	
Чай		200	0,1	0,00	9,8	38,0	27/10	
Хлеб пшеничный		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
Итого за обед		965	39,69	32,54	128,95	996,63		
Итого за день		1565	70,72	60,4	220,27	2015,13		

Утверждаю
Директор

Бывков В.В.

«04 сентября» 2023 г

Утверждаю:

Руководитель по пищевой безопасности

Мелехина Е.А.

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Мантари	170	1,46	0,24	12,87	59,5	Пром.
	Итого за завтрак	640	19,59	14,5	96,09	597,0	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	120	1,68	7,32	10,92	121,2	49/1
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	2,9	5,9	10,9	112,8	2/2
	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359,0	4/9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,0	32/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.
	Итого за обед	1045	31,44	32,03	118,54	906,5	
	Итого за день	1685	51,03	46,53	214,63	1503,5	

Утверждаю:
Директор

Быков В.В.

«04 сентября» 2023 г.

Утверждаю:
Руководитель по пищевой безопасности
Мелехина Е.А.



(Signature)

(Signature)

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 7 завтрак	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т	
	Джем фруктовый	10	0,1	0,0	7,2	29,0	Пром.	
	Кисель Золотой шар	200	0,00	0,00	16,1	64,0	82	
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.	
	Яблоко	170	1,09	0,68	16,7	83,3	Пром.	
	Итого за завтрак	650	36,02	12,04	94,72	639,8		
	обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	120	3,84	14,3	19,92	230,4	5/1
		Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186,0	19/2
		Картофель отварной	150	2,9	3,3	22,0	135,0	1/3
Голубцы с мясом говядины и рисом (дленивые)		130	8,1	8,4	7,1	140,0	48/8	
Компот из сухофруктов с витамином С		200	1,0	0,1	19,8	88,0	6/10	
Хлеб пшеничный		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
Конвертик слоеный с повидлом		80	5,4	8,7	50,0	308,0	Пром.	
Итого за обед		1005	37,0	43,01	171,74	1259,9		
Итого за день		1655	73,02	55,05	266,46	1899,7		

 Утверждаю
 Директор 

Быков В.В.

«04 сентября» 2023 г.

 Утверждаю:
 Руководитель по пищевой безопасности
 Мелехина Е.А. 


Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов Дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 8 завтрак	Омлет в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,8	54-3гн	
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.	
	Апельсин	170	1,59	0,34	13,8	75,9	Пром.	
	Итого за завтрак	725	24,92	9,6	84,72	539,2		
	обед	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137,0	3/13
		Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	120	1,3	5,9	18,9	136,0	18/1
Суп-лапша домашний на курином бульоне		250	9,2	9,7	14,3	163,0	22/2	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200	6,5	6,6	31,2	214,0	11/4	
Оладьи из пшена		100	18,0	10,2	6,8	191,0	37/8	
Кисель Золотой Шар		200	0,00	0,0	16,1	64,0	82	
Хлеб пшеничный		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
Итого за обед		990	45,46	39,71	136,52	1077,5		
Итого за день		1715	70,41	49,31	221,24	1616,7		

 Утверждаю:
 Директор

Быков В.В.

«04 сентября» 2023 г.

Утверждаю:

 Руководитель по пищевой безопасности
 Мелехина Е.А.

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 завтрак	Суп молочный с лапшой	250	4,3	4,6	15,0	118,0	23/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Йогурт нежирный Кампина	100	2,5	1,2	16,0	360,0	Пром.
	Итого за завтрак	620	15,73	9,36	75,42	726,2	
обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	120	1,56	7,2	4,32	91,2	8/1
		250	9,9	12,2	17,0	223,0	11/2
	Рассольник с крупой и сметаной на курином бульоне	200	7,41	5,33	44,9	265,1	46/3
		100	18,8	22,0	5,5	295,8	54-9р
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	0,0	0,0	9,8	38,0	27/10
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Чай с лимонным	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
		170	1,09	0,68	16,7	83,3	Пром.
	Хлеб ржаной	115	44,22	48,12	133,34	1168,9	
		1735	59,95	57,48	208,76	1895,1	
Итого за день							

 Утверждаю:
 Директор 

Быков В.В.

«04 сентября» 2023 г.

 Утверждаю:
 Руководитель по пищевой безопасности
 Мелехина Е.А. 


Возрастная категория: Учащиеся 5-11 классов дети инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья завтрак, обед

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,0	71,6	54-13
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	177,0	5/4
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,0	116,0	Пром
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Банан	170	2,6	0,0	38,01	162,5	Пром.
	Итого за завтрак	660	23,51	18,02	106,64	689,3	
обед	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	120	1,56	7,2	7,2	103,2	35/1
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/30	8,1	5,9	36,9	245,0	16/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,3	15,1	24,6	295	54/8
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135,0	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.
	Итого за обед	1025	32,02	32,21	137,62	995,7	
	Итого за день	1685	55,53	50,23	244,26	1685,0	

Утверждаю

Директор

Быков В.В.

Утверждаю:

Руководитель по пищевой безопасности

Мелехина Е.А.

«04 сентября» 2023 г.