

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю в г. Уссурийск
Экспертное заключение № 10-П/М-02 от
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Федосенко Л.М.

« 03 » 09 2024г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и норм-ая документация/сборник рецептур Р	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
				Белок, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1 ДЕНЬ															
Каша молочная рисовая	Сб.2008	353а	250	5,58	5,61	24,71	171,65	0,4	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
Хлеб с маслом и сыром	Сб.2008	317	70/10/20	9,48	9,8	15,94	165,88	0,07	0,55	0,02	0,22	18,6	57,97	19,86	0,83
Чай с сахаром	Сб.2008	377	200	0,07	1,14	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	189,42
Яблоко	Сб.2008	480	100	3,1	1,06	21,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				19,23	18,61	76,66	544,81	0,6	6,12	0,05	0,33	215,55	376,01	211	209,35
ОБЕД															
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	Сб.2005	243	250	8,84	5,34	31	207,42	0,16	4,64	0,01	1,12	26,53	106	30,66	1,62
Голубцы ленивые с мясом	Сб.2008	306	200	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4

Голубцы ленивые с мясом говядины	Сб.2008	306	200	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,5	0,1	1,4	18,5	0	6	0	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	сб.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,32	28,21	120	939,81	0,81	34,84	6,01	7,41	137,43	378,4	118,46	7,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,55	46,82	196,66	1484,62	1,41	40,96	6,06	7,74	352,98	1436,57	329,46	216,79
ЗАВТРАК							2	ДЕНЬ							
Омлет на натуральном молоке	Сб.2008	94	250	6,25	5,85	23,21	183,49	0,03	-	0,03	0,08	1,17	59,33	18,65	0,51
Сок фруктовый	Сб.2008	377	200	4,36	-	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Хлеб	Сб.2008	480	40	1,55	0,53	10,75	58,57	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,5	22,25	76,64	545,27	0,47	20,27	0,08	10,35	186,92	246,77	124,13	20,24
ОБЕД															
Суп картофельный с рыбными консервами	Сб.2008	225	250	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макароны отварные с м/с	Сб.2008	359	200	5,62	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	100	13,2	14	19,06	254,49	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,1	1,4	8,5	0	6	0	6	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,9	28,59	115,02	821,9	132,61	2,64	51,32	1,33	73,88	266,15	125,88	14,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,4	50,84	191,66	1367,17	132,59	22,91	51,4	11,68	260,8	512,92	250,01	34,48
ЗАВТРАК			3 ДЕНЬ												
Каша жидкая молочная геркулесовая	Сб.2010	158	250	8,51	10,39	39,9	298	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
Сыр	Сб.2005	42	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194	104,76	9,7	0,08
Хлеб пшеничный	Сб.2008		40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,5	2,7	0,2
Масло сливочное	Сб.2008	30	10	0,03	2,7	0,01	24,46	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2

Яблоко	Сб.2005	338/ 339	100	1,5	0,1	18	98	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
Кисель	Сб.2008	380	200	0,2	0	13,1	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,72	19,32	90,07	602,99	9,12	22,85	11,36	13,49	450,38	363,55	85,08	20,29
ОБЕД															
Борщ из свежей капусты с мясом кур	Сб.2005	175	250	10,6	11,6	26,1	244,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Картофельное пюре	Сб.2005		200	4,7	5,1	22,7	151,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Тефтели мясные с соусом	Сб.2005	668/ 824	100/ 20	9,03	10,54	34	266,62	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	77,59	0,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,3	27,6	117,2	816,74	0,47	24,81	0,06	17,52	246,28	787,66	151,17	16,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,02	46,92	207,27	1419,73	9,59	47,66	11,42	31,01	696,66	1151,21	236,25	37,07
ЗАВТРАК							4	ДЕНЬ							
Плов с мясом курицы	Сб.2008		250	10,2	6,85	5	183,49	0,03	-	0,03	0,08	1,17	59,33	18,65	0,51
Сок фруктовый	Сб.2008	377	200	0,07	1,14	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Хлеб	Сб.2008	68	40	3,1	1,06	31,1	186,14	0,43	60	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,59	20,51	83,8	659,91	0,6	63,67	0,08	0,19	208,16	269,77	137,13	20,33
ОБЕД															
Рассольник Ленинградский с мясом кур	Сб.2005	208	250	3,44	10,71	29,2	201,35	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Гороховое пюре с мясом	Сб.2015	216	150/ 60	11,3	12	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152	10,39	0,74
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,48	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Пирожок печеный с повидлом	Сб.2008	30	100	3,12	7,06	19,56	158,76	0	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,15	31,15	116,08	820,31	0,97	19,67	0,08	7,16	217,17	419,32	76,58	4,13

ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,74	51,66	199,88	1480,22	1,57	83,34	0,16	7,35	425,33	689,09	213,71	24,46
<i>ЗАВТРАК</i>			5 ДЕНЬ												
Каша пшеничная молочная жидкая	Сб.2008	94	250	6,7	6,74	22,28	177,93	0,11	1,14	0,02	0,19	202,1	141,56	36,13	0,69
Чай с сахаром	Сб.2008	377	200	0,07	3,14	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	117,55	185,54	99,08	18,42
Хлеб,сыр	Сб.2008	68	40/ 10	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
Яблоко	Сб.2008		100	0,4	-	13,2	45	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,99	22	92,05	648,17	0,54	18,2	40,07	0,3	800,5	327,5	145,4	20,7
<i>ОБЕД</i>															
Суп картофельный с галушками и мясо кур	Сб.2015	216	250	7,8	10,2	26,8	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Каша гречневая с м/с	Сб.2008	353	200	6,46	8,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	323
Гуляш из мяса говядины	Сб.2005	555	100/ 20	13,9	10	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				31,13	29,23	115,04	824,55	0,32	28,15	0,13	19,74	172,03	461,7	131,78	335,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,12	52,38	207,09	1472,72	0,86	46,35	40,2	20,04	972,53	789,2	277,18	356,29
<i>ЗАВТРАК</i>							6	ДЕНЬ							
Суп молочный с вермишелью	Сб.2010	168	250	9,38	9	40	287,52	0,13	2,63	0,1	0,53	248,35	265,11	55,6	0,76
Масло сливочное	Сб.2005	42	20	4,68	5,73	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194	104,76	9,7	0,08
Хлеб пшеничный	Сб.2008		40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Сок фруктовый	сб.2008	168	200	0,2	0	13,1	56,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
Вафля	сб.2008		60	4,5	4,3	29,2	161,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				20,56	19,53	94,36	634,85	0,74	3,17	6,18	0,98	478,45	445,37	89,2	3,3
<i>ОБЕД</i>															
Суп картофельный с рыбными консервами	Сб.2005	225	250	1,96	7,34	12,5	97,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41

Макароны отварные с м/с	Сб.2008	359	200	5,62	4,52	33,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	100	12,47	10,44	18,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	69/ 68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Печенье	сб.2008		60	4,5	4	29,2	171,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,53	29,54	128,14	823,81	127,19	8,12	51,31	1,51	83,36	289,7	134,02	15,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,09	46,67	222,5	1458,66	127,93	11,29	57,49	2,49	561,81	735,07	223,22	18,49
ЗАВТРАК			7 ДЕНЬ												
Каша молочная рисовая	Сб.2008	304	250	10,34	10,7	10,7	137,4	0,06	7,18	0,02	0,15	29,69	113,24	24,26	2,22
Кисель	Сб.2005	442	200	0,07	1,14	7,71	59,14	0,03	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Хлеб со сливочным маслом и сыром	Сб.2008	480	40/ 20	6,22	7,6	40,86	150,76	0,43	60	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				19,43	23	91,27	618,84	0,69	81,09	0,1	0,31	561,91	501,78	157,04	24,97
ОБЕД															
Свекольник с мясом кур	Сб.2008	55	250	1,6	4,14	11,86	91,1	0,04	5,56	0,21	0,21	25,04	75,92	27,04	1,06
Картофель тушеный с мясом	Сб.2008	300	200	13	17,7	18,4	132,03	0,25	3,28	-	5,85	73,58	490,95	78,75	6,78
Булочка	Сб.2008	501	70	10	2,3	41,8	300,1	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	66,1	15,8	0,4
Компот из сухофруктов	Сб.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из квашенной капусты	Сб.2008	81	120	1,86	5,98	9,19	98,02	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,84	31,18	128,23	833,03	0,82	34,71	0,42	9,16	285,74	695,51	157,51	10,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,27	54,18	219,5	1451,87	1,49	115,8	0,52	9,47	847,65	1197,3	314,55	35,41
ЗАВТРАК							8	ДЕНЬ							
Каша гречневая молочная	Сб.2008	332	250	18	20,42	54	480,78	0,11	11,93	0	9,72	24,05	228,65	56,6	2,78
Хлеб	Сб.2008	480	40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Вафля	Сб.2015	69/ 68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6

Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15,1	61,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Яблоко	Сб.2005	338/ 339	100	0,52	0,52	12,74	57,72	0	13	0	0,78	20,8	14,3	10,4	2,86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,02	22,44	95,24	676	0,11	30,93	0	11,6	76,05	272,15	103,2	7,24
ОБЕД															
Суп картофельный с галушками и мясом кур	Сб.2015	216	250	7,8	11,2	27	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Рис отварной с м/с	Сб.2015	304	200	5,13	7,25	67	341,75	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
Рыба запеченная с овощами	Сб.2005	506	80/ 40	12	9,8	4,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,77
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	19	87,55	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,9	28,61	133,69	862,83	0,3	31,15	1,86	3,8	399,7	408,11	202,44	17,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,92	51,05	228,93	1538,83	0,41	62,08	1,86	15,4	475,75	680,26	305,64	24,77
ЗАВТРАК			9 ДЕНЬ												
Каша манная молочная жидкая	Сб.2008	190	250	7,5	9	31	226	0,2	1	0,2	0,6	199,6	224,63	57,02	0,7
Хлеб	Сб.2008	480	40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Сок фруктовый	Сб.2008	376	200	0,2	0	15,1	61,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Вафля	сб.2008		60	4,5	3	29,2	161,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				20,35	19,25	87,65	587,25	0,84	7	6,2	0,89	261,2	395,43	85,95	2,36
ОБЕД															
Борщ из свежей капусты	Сб.2008	85	250	4,53	9,33	8,45	144,89	0,01	10,6	0	0,28	47,73	142,33	35,2	5,15
Жаркое по- домашнему	Сб.2008	294	200	20,78	12,3	22,13	334,68	0,25	10,93	0,05	0,48	54,75	353,9	75,83	5,38
Винегрет овощной	Сб.2008	67	100	1,4	9,04	8,4	125,12	0,24	9,6	0,01	4,75	31,2	102,02	19,5	0,83
Яблоко	Сб.2008	338	100	0,4	0,4	10	47	0,2	2,2	0,01	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Компот из сухофруктов	Сб.2008	25	200	0,48	0	27,89	125,2	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	31,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,69	32,13	118,17	884,03	0,78	34,15	0,23	6,36	195,54	668,12	159,28	14,02

ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,04	51,38	205,82	1471,28	1,62	41,15	6,43	7,25	456,74	1063,55	245,23	16,38
							10	ДЕНЬ							
Каша жидкая молочная геркулесовая	<i>Сб.2008</i>	353	250	5,4	5,08	17	135,32	0,24	0	0,02	14,8	17,3	278	90	5,26
Хлеб с маслом и сыром	<i>Сб.2008</i>	667	40/10 /20	12	12,05	17,06	224,69	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Чай с сахаром	<i>сб.2007</i>	349	200	0,8	0,12	26,48	110,2	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,94	22,34	0,78
Яблоко	<i>Сб.2005</i>	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,46	21,44	87,55	673,4	0,81	3,16	4,05	15,3	111	521,42	149,56	9
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы	<i>Сб.2008</i>	33	100	1,65	4,12	7,29	72,84	0,05	9,8	0	0	27,93	0	0	1,31
Рассольник Ленинградский	<i>Сб.2011</i>	96	250	6,86	7,5	11,81	152,78	0,13	7,75	0,03	0,13	30,47	154,68	53,23	4,68
Картофельное пюре	<i>Сб.2005</i>		200	3,2	5,1	17,7	126,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Бефстроганов из печени	<i>Сб.2011</i>		100	6,88	11,6	3,08	163,84	0,1	0,8	-	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8
Чай с сахаром	<i>Сб.2010</i>	680	200	0,48	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Пирожки печеные с повидлом	<i>Сб.2008</i>	476	100	5,56	2,02	39,49	209,78	0,16	1,85	0,02	1	55,15	111,99	16,7	0,92
Хлеб	<i>Сб.2008</i>	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,73	31,04	126,35	937,22	1,15	24,3	0,23	9,13	296,95	998,91	201,9	16,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,19	52,84	213,9	1610,62	1,96	27,46	4,28	24,43	407,95	1520,33	351,46	25,11

В данном меню использовались Сборники рецептур на продукцию во всех образовательных учреждений
Под редакцией М.П. Могильного, 2005-2015 г.