

т 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.

« 25 » 08 2025 г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья 7-11 лет на осенне-зимний период 2025-2026 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая докумен- тация/сб орник рецепту- р	№ рецеп- туры	Выход , г	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	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	150	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															
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2005	243	200	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 говядины	Сб.2008	306	150	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4
Помидор свежий	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

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
<u>ИТОГО ЗА ОБЕД</u>				28,32	28,21	120	939,81	0,81	34,84	6,01	7,41	137,43	378,4	118,46	7,44
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>				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	180	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
<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</u>				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															
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2008	225	200	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макаронны отварные с м/с	Сб.2008	359	150	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	80	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
<u>ИТОГО ЗА ОБЕД</u>				28,9	28,59	115,02	821,9	132,61	2,64	51,32	1,33	73,88	266,15	125,88	14,24
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>				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	150	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	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
<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</u>				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															
Молоко 2,5 % жирности	<i>Сб.2005</i>	175	200	10,6	11,6	26,1	244,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
Картофельное пюре	<i>Сб.2005</i>		150	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	<i>Сб.2005</i>	668/824	80/20	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	<i>Сб.2008</i>	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	<i>Сб.2015</i>	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	<i>Сб.2008</i>	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	<i>Сб.2008</i>		180	10,2	6,85	5	183,49	0,03	-	0,03	0,08	1,17	59,33	18,65	0,51
Сок фруктовый	<i>Сб.2008</i>	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	<i>Сб.2008</i>	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															
Молоко 2,5 % жирности	<i>Сб.2005</i>	208	200	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	<i>Сб.2015</i>	216	150/60	11,3	12	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152	10,39	0,74
Компот из сухофруктов	<i>Сб.2008</i>	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Помидор свежий нарезанный	<i>Сб.2015</i>	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	<i>Сб.2008</i>	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	<i>Сб.2008</i>	30	60	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
ЗАВТРАК			5 ДЕНЬ												
Каша пшеничная молочная жидкая	<i>Сб.2008</i>	94	180	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	<i>Сб.2008</i>	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	<i>Сб.2008</i>	68	40/	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08

			10												
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
ОБЕД															
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2015	216	200	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	150	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	80/20	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
ЗАВТРАК							6	ДЕНЬ							
Суп молочный с вермишелью	Сб.2010	168	180	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	10	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
ОБЕД															
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2005	225	200	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	150	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	80	12,47	10,44	18,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Компот из сухофруктов	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
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	180	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	40/10 /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															
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2008	55	200	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	150	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
Кисель	Сб.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из свежей/квашеной капусты	Сб.2008	81	80	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	150	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															
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2015	216	200	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	150	5,13	7,25	67	341,75	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4

[illegible]

Салат из отварной свеклы	Сб.2008	33	100	1,65	4,12	7,29	72,84	0,05	9,8	0	0	27,93	0	0	1,31
Молоко 2,5 % жирности	Сб.2011	96	200	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	Сб.2005		150	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	Сб.2011		80	6,88	11,6	3,08	163,84	0,1	0,8	-	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8
Компот из сухофруктов	Сб.2010	680	200	0,48	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Хлеб	Сб.2008	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.