

Утверждено  
приказом № 130 от 18 сентября 2023 г.

Директор  Е.В.Пяденкова



**Примерное меню**  
**на 10 дней**  
**МБОУ Красноватрасской средней школы**  
**на 2023-2024 учебный год.**  
**Для детей с ОВЗ в возрасте с 12-18 лет**  
**С 01.09.2023года**

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептов для школ, 2013 г. г.Пермь

под ред. А.Я.Перевалова;

сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных школах М.,2004г.

## 1 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда              | Масса порции | Пищевая ценность |              |               | Энерг. ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|        |                                 |              | Б                | Ж            | У             |                        |
| 1      | Овсяная каша с курагой и изюмом | 200          | 8,43             | 13,38        | 33,74         | 289,11                 |
|        |                                 | 10           | 0,52             | 0,03         | 5,1           | 21,5                   |
|        |                                 | 10           | 0,29             | 0,06         | 6,6           | 26,4                   |
|        | Сок яблочный                    | 200          | 0,8              | 0,8          | 19,6          | 84                     |
|        | Кекс                            | 30           | 2,47             | 3,48         | 32,84         | 180,09                 |
|        | Батон                           | 100          | 7,5              | 2,9          | 5,7           | 258,9                  |
|        | <b>Итого</b>                    | <b>550</b>   | <b>20,01</b>     | <b>20,65</b> | <b>103,58</b> | <b>860</b>             |
|        |                                 |              |                  |              |               |                        |

### ОБЕД

| День | № рецептуры | Наименование блюда               | Выход (г) | Белки (г)    | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Калорийность (ккал) |
|------|-------------|----------------------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|---------------------|
| 1    | 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной         | 100       | 1,33         | 4,5         | 7,67         | 76,16               |
|      | 54-1с-2020  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/20    | 2,13<br>2,86 | 6,6<br>4,38 | 7,25<br>15   | 96,85<br>111,2      |
|      | 54-12м-2020 | Плов из курицы                   | 200       | 27,2         | 7,9         | 34,7         | 318,7               |
|      | 54-2гн-2020 | Кофейный напиток                 | 200       | 3,8          | 3,5         | 11,1         | 90,8                |
|      |             | Хлеб                             | 30        | 2,3          | 0,3         | 11,5         | 57,9                |
|      |             | итого                            | 800       | 39,62        | 27,18       | 87,22        | 751,61              |

**2 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда              | Масса порции | Пищевая ценность |             |             | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------|
|        |                                 |              | Б                | Ж           | У           |                       |
| 366    | Творожная запеканка со сметаной | 200\20       | 32,3             | 21,6        | 25,8        | 426,90                |
|        | Сок ананасовый                  | 200          | 0,6              | 0,2         | 22,8        | 96                    |
|        | Батон                           | 100          | 7,5              | 2,9         | 5,7         | 258,9                 |
|        | Печенье                         | 50           | 3,75             | 55,9        | 37,5        | 208                   |
|        | <b>Итого</b>                    | <b>570</b>   | <b>44,15</b>     | <b>30,6</b> | <b>91,8</b> | <b>989,8</b>          |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры | Наименование блюда                       | Выход (г)  | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углево-ды (г) | Калорий-ность (ккал) |
|------|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|
| 2    | 54-2с-2020  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/20     | 2,5<br>2,86  | 6,68<br>4,38 | 12,98<br>15   | 120,25<br>111,2      |
|      | 54-11Г-2020 | Картофельное пюре                        | 180        | 3,6          | 6,84         | 28,44         | 189,6                |
|      | 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами          | 120        | 19,58        | 12,24        | 7,68          | 230,05               |
|      | 54-5ХН-2020 | Компот из кураги                         | 200        | 1,8          | 0            | 28,6          | 121,4                |
|      |             | Хлеб                                     | 30         | 2,3          | 0,3          | 11,5          | 57,9                 |
|      |             | <b>Итого</b>                             | <b>800</b> | <b>32,64</b> | <b>30,44</b> | <b>104,2</b>  | <b>830,4</b>         |

**3 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевая ценность |              |            | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|------------|-----------------------|
|        |                       |              | Б                | Ж            | У          |                       |
| 768    | Блинчики со сгущенкой | 200          | 12,38            | 18,45        | 67,05      | 479,25                |
|        | Сок абрикосовый       | 200          | 1,8              | 0,2          | 1,8        | 76                    |
|        | Зефир                 | 50           | 1,7              | 15,1         | 32,35      | 269,5                 |
|        | Фрукт                 | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8        | 44,04                 |
|        | <b>Итого</b>          | <b>550</b>   | <b>16,28</b>     | <b>34,15</b> | <b>111</b> | <b>868,79</b>         |
|        |                       |              |                  |              |            |                       |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры | Наименование блюда         | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углево-ды (г) | Калорий-ность (ккал) |
|------|-------------|----------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|----------------------|
| 3    | 54-2з-2020  | Огурцы в нарезке           | 100       | 0,8       | 0        | 2,8           | 14                   |
|      | 54-8с-2020  | Суп картофельный с горохом | 250       | 8,9       | 4,6      | 23,13         | 115,5                |
|      | 54-1г-2020  | Макароны отварные          | 150       | 6         | 6,48     | 42            | 249,24               |
|      | 54-2м-202   | Гуляш из говядины          | 100       | 16,94     | 14       | 4,12          | 212                  |
|      | 54-2м-2020  | Какао с молоком            | 200       | 4,1       | 6        | 12,6          | 121,1                |
|      |             | Хлеб                       | 30        | 2,3       | 0,3      | 11,5          | 57,9                 |
|      |             | итого                      |           | 830       | 39,04    | 31,38         | 96,15                |

**4 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевая ценность |              |              | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж            | У            |                       |
| 318    | Манн<br>пудинг со<br>сгущенкой | 200\50       | 7                | 6,8          | 39           | 301                   |
|        |                                |              | 2,9              | 4,25         | 26,95        | 157,5                 |
|        | Сок ананасовый                 | 200          | 1,8              | 0,2          | 1,8          | 76                    |
|        | Фрукт                          | 100          | 0,8              | 0,8          | 19,6         | 88,08                 |
|        | <b>Итого</b>                   | <b>550</b>   | <b>12,05</b>     | <b>12,05</b> | <b>87,35</b> | <b>622,58</b>         |
|        |                                |              |                  |              |              |                       |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход (г) | Белки (г)   | Жиры (г)     | Углево-ды (г) | Калорий-ность (ккал) |
|------|-------------|--|-----------|-------------|--------------|---------------|----------------------|
| 4    | 54-3з-2020  | Помидор в нарезке                      | 100       | 0,66        | 0            | 3,83          | 17,5                 |
|      | 54-3с-2020  | Рассольник Ленинградский (со сметаной) | 250/20    | 2,5<br>2,86 | 6,13<br>4,38 | 19,13<br>15   | 141,62<br>111,2      |
|      | 54-4г-2020  | Каша гречневая рассыпчатая             | 180       | 9,84        | 7,8          | 53,5          | 327,75               |
|      | 54-5м-2020  | Котлеты куриные                        | 100       | 14,8        | 16,8         | 11,2          | 254,4                |
|      | 648         | Чай с сахаром                          | 200       | 0,2         | 0            | 6,4           | 26,4                 |
|      |             | Хлеб                                   | 30        | 2,3         | 0,3          | 11,5          | 57,9                 |
|      |             | <b>итого</b>                           |           | <b>880</b>  | <b>33,16</b> | <b>35,41</b>  | <b>120,56</b>        |

**5 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец.     | Наименование блюда            | Масса порции | Пищевая ценность |              |              | Энерг.ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|            |                               |              | Б                | Ж            | У            |                       |
| 508<br>487 | Каша гречневая с куриным филе | 200          | 11,8             | 4,2          | 31,8         | 205,4                 |
|            | Сок яблочный                  | 200          | 0,8              | 0,8          | 19,6         | 84                    |
|            | Кекс                          | 50           | 2,47             | 3,48         | 32,84        | 180,09                |
|            | Батон                         | 100          | 7,5              | 2,9          | 5,7          | 258,9                 |
|            | <b>Итого</b>                  | <b>550</b>   | <b>22,57</b>     | <b>11,38</b> | <b>89,94</b> | <b>728,39</b>         |
|            |                               |              |                  |              |              |                       |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры  | Наименование блюда                    | Выход (г) | Белки (г)  | Жиры (г)     | Углево-ды (г) | Калорий-ность (ккал) |
|------|--------------|---------------------------------------|-----------|------------|--------------|---------------|----------------------|
| 5    | 54-5с-2020   | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250       | 10,88      | 4,125        | 7,9           | 163                  |
|      | 732          | Оладьи со сгущенным молоком           | 200/20    | 12,59      | 11,62        | 109,61        | 593                  |
|      | 54-13хн-2020 | Компот из яблок с лимоном             | 200       | 0,3        | 0,2          | 11,1          | 46,8                 |
|      |              | Йогурт                                | 100       | 3,3        | 2,5          | 12,6          | 86                   |
|      |              | Хлеб                                  | 30        | 2,3        | 0,3          | 11,5          | 57,9                 |
|      |              | <b>Итого</b>                          |           | <b>800</b> | <b>29,37</b> | <b>18,75</b>  | <b>152,71</b>        |

**6 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевая ценность |              |              | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
|        |                       |              | Б                | Ж            | У            |                       |
| 1      | Каша молочная рисовая | 200          | 5,96             | 10           | 46,46        | 299,76                |
|        | Сок ананасовый        | 200          | 0,6              | 0,2          | 22,8         | 96                    |
|        | Батон                 | 100          | 7,5              | 2,9          | 5,7          | 258,9                 |
|        | Масло сливочное       | 20           | 0,12             | 14,52        | 0,16         | 131,78                |
|        | Сыр                   | 30           | 6,6              | 7,9          | 0            | 97,7                  |
|        | <b>Итого</b>          | <b>550</b>   | <b>20,78</b>     | <b>35,52</b> | <b>75,12</b> | <b>959,26</b>         |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры  | Наименование блюда                | Выход  | Белки       | Жиры         | Углево-     | Калорий-     |
|------|--------------|-----------------------------------|--------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|      |              |                                   | (г)    | (г)         |              | ды          |              |
|      |              |                                   |        |             |              | (г)         | (ккал)       |
| 6    | 54-4с-2020   | Рассольник домашний (со сметаной) | 250/20 | 2,5<br>2,86 | 6,13<br>4,38 | 16,63<br>15 | 131<br>111,2 |
|      | 54-3г-2020   | Макаронны отварные с сыром        | 180/20 | 19,92       | 8,88         | 107,88      | 590,64       |
|      | 54-13хн-2020 | Компот из апельсинов              | 200    | 0,4         | 0,1          | 14,4        | 60,1         |
|      |              | Яблоко                            | 100    | 0,4         | 0,4          | 0,6         | 47           |
|      |              | Хлеб                              | 30     | 2,3         | 0,3          | 11,5        | 57,9         |
|      |              | итого                             | 800    | 28,38       | 20,19        | 166,01      | 997,84       |

**7 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность |             |              | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|--------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
|        |                    |              | Б                | Ж           | У            |                       |
| 340    | Омлет натуральный  | 150          | 14,4             | 23,1        | 2,85         | 276                   |
|        | Сок яблочный       | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,6         | 84                    |
|        | Фрукт              | 100          | 0,8              | 0,8         | 19,6         | 88,08                 |
|        | Батон              | 100          | 7,5              | 2,9         | 5,7          | 258,9                 |
|        | <b>Итого</b>       | <b>550</b>   | <b>23,5</b>      | <b>27,6</b> | <b>47,75</b> | <b>706,98</b>         |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры | Наименование блюда                       | Выход | Белки  | Жиры  | Углево- | Калорий- |
|------|-------------|--|-------|--------|-------|---------|----------|
|      |             |  | (г)   | (г)    |       | ды      |          |
|      |             |  |       |        |       | (г)     | (ккал)   |
| 7    | 54-7з-2020  | Салат из белокочанной капусты (квашеной) | 100   | 2,3    | 0     | 10,33   | 51,17    |
|      | 54-8с-2020  | Суп картофельный с горохом               | 250   | 8,88   | 4,625 | 23,13   | 169,75   |
|      | 54-6г-2020  | Рис отварной                             | 180   | 4,32   | 6,24  | 45,6    | 255,84   |
|      | 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами          | 120   | 19,536 | 12    | 5,4     | 230,05   |
|      | 54-9гн-2020 | Кофейный напиток                         | 200   | 3,8    | 3,5   | 11,1    | 90,8     |
|      |             | Хлеб                                     | 30    | 2,3    | 0,3   | 11,5    | 57,9     |
|      |             | итого                                    | 880   | 41,14  | 26,67 | 107,06  | 855,51   |



**8 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец.     | Наименование блюда      | Масса порции | Пищевая ценность |             |             | Энерг. ценность (ккал) |
|------------|-------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|------------------------|
|            |                         |              | Б                | Ж           | У           |                        |
| 332<br>487 | Макароны с куриным филе | 250          | 35,05            | 2,4         | 35,3        | 305                    |
|            | Сок абрикосовый         | 200          | 1,8              | 0,2         | 1,8         | 76                     |
|            | Печенье                 | 50           | 3,75             | 5,9         | 37,45       | 208,5                  |
|            | Батон                   | 50           | 3,75             | 1,45        | 2,85        | 129,15                 |
|            | <b>Итого</b>            | <b>550</b>   | <b>44,35</b>     | <b>9,95</b> | <b>77,4</b> | <b>718,65</b>          |
|            |                         |              |                  |             |             |                        |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры  | Наименование блюда              | Выход        | Белки        | Жиры (г)      | Углево-       | Калорий- |
|------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
|      |              |                                 | (г)          | (г)          |               | -ды (г)       |          |
| 8    | 54-3з-2020   | Салат из свеклы отварной        | 100          | 1,3          | 4,5           | 7,67          | 76,17    |
|      | 54-6с-2020   | Суп из рыбных консервов с рисом | 250          | 9,93         | 4,88          | 17,95         | 155,22   |
|      | 54-12м-2020  | Плов из курицы                  | 200          | 27,2         | 7,9           | 34,7          | 318,7    |
|      | 54-2гн-2020  | Компот из кураги                | 200          | 1,8          | 0             | 28,6          | 121,4    |
|      |              | Хлеб                            | 30           | 2,3          | 0,3           | 11,5          | 57,9     |
|      |              | Яйцо отварное                   | 40           | 4,8          | 4,1           | 0,3           | 56,6     |
|      | <b>Итого</b> | <b>820</b>                      | <b>47,33</b> | <b>21,68</b> | <b>100,72</b> | <b>782,99</b> |          |

**9 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевая ценность |             |              | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
|        |                             |              | Б                | Ж           | У            |                       |
| 358    | Сырники с изюмом и сметаной | 200          | 28,4             | 5,4         | 29,6         | 277                   |
|        |                             | 20           | 0,5              | 3,6         | 0,72         | 36,8                  |
|        | Сок абрикосовый             | 200          | 1,8              | 0,2         | 1,8          | 76                    |
|        | Фрукт                       | 100          | 0,8              | 0,8         | 19,6         | 88,08                 |
|        | Зефир                       | 50           | 1,7              | 15,1        | 32,35        | 269,5                 |
|        | <b>Итого</b>                | <b>570</b>   | <b>33,2</b>      | <b>25,1</b> | <b>84,07</b> | <b>747,38</b>         |
|        |                             |              |                  |             |              |                       |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры | Наименование блюда                    | Выход      | Белки        | Жиры         | Углево-      | Калорий-      |
|------|-------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|      |             |                                       | (г)        | (г)          |              | ды           |               |
|      |             |                                       |            |              |              | (г)          | (ккал)        |
| 9    | 54-5с-2020  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250        | 10,88        | 4,13         | 20,4         | 169,78        |
|      | 54-16к-2020 | Каша «Дружба» с маслом и сахаром      | 250/20     | 6,44         | 22,7         | 31,35        | 353,11        |
|      | 54-7гн-2020 | Какао с молоком                       | 200        | 4,1          | 6            | 12,6         | 121,1         |
|      |             | Хлеб                                  | 30         | 2,3          | 0,3          | 11,5         | 57,9          |
|      |             | Бутерброд с маслом и сыром            | 15/10/30   | 5,67         | 7,48         | 19,58        | 170,5         |
|      |             | <b>Итого</b>                          | <b>805</b> | <b>29,39</b> | <b>40,61</b> | <b>95,43</b> | <b>872,39</b> |

**10 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

| № рец. | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевая ценность |             |               | Энерг.ценность (ккал) |
|--------|-----------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|        |                       |              | Б                | Ж           | У             |                       |
| 728    | Блинчики со сгущенкой | 200          | 19,2             | 16,6        | 41,2          | 393,8                 |
|        | Сок яблочный          | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,6          | 84                    |
|        | Фрукт                 | 100          | 0,8              | 0,8         | 19,6          | 88,08                 |
|        | Зефир                 | 50           | 1,7              | 15,1        | 32,35         | 269,5                 |
|        | <b>Итого</b>          | <b>550</b>   | <b>22,5</b>      | <b>33,3</b> | <b>112,75</b> | <b>835,38</b>         |
|        |                       |              |                  |             |               |                       |

**ОБЕД**

| День | № рецептуры | Наименование блюда                       | Выход  | Белки        | Жиры          | Углево-     | Калорий-        |
|------|-------------|--|--------|--------------|---------------|-------------|-----------------|
|      |             |  | (г)    | (г)          |               | ды          |                 |
|      |             |  |        |              | (г)           | (г)         | (ккал)          |
| 10   | 54-3з-2020  | Помидор в нарезке                        | 100    | 0,67         | 0             | 3,83        | 17,5            |
|      | 54-2с-2020  | Борщ из капусты и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,13<br>2,86 | 6,625<br>4,38 | 12,88<br>15 | 120,38<br>111,2 |
|      | 54-11г-2020 | Картофельное пюре                        | 180    | 3,6          | 6,84          | 28,44       | 189,6           |
|      | 54-4м-2020  | Котлета говяжья                          | 100    | 18,8         | 15,87         | 8,4         | 250,67          |
|      | 650         | Кисель из яблок                          | 200    | 0,3          | 0,2           | 11,1        | 46,8            |
|      |             | Хлеб                                     | 30     | 2,3          | 0,3           | 11,5        | 57,9            |
|      |             | итого                                    | 870    | 35,07        | 28,65         | 112,12      | 853,8           |

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Приготовление салатов из свежих овощей только до 01.03.2024 г.

Третьи блюда витаминизируются

Ответственный за приготовление пищи:

Повар: Пяденкова Нина Степановна

Помощник повара: Усихина Людмила Викторовна

Итого на 1 ребенка завтрак:

| Пищевая ценность |       |       | Энерг.ценность<br>(ккал) |
|------------------|-------|-------|--------------------------|
| Б                | Ж     | У     |                          |
| 26,02            | 24,02 | 88,07 | 803,72                   |

Итого на 1 ребенка обед:

| Пищевая ценность |       |        | Энерг.ценность<br>(ккал) |
|------------------|-------|--------|--------------------------|
| Б                | Ж     | У      |                          |
| 35,07            | 28,65 | 112,12 | 853,8                    |

Итого на 1 ребенка в день:

| Пищевая ценность |       |        | Энерг.ценность<br>(ккал) |
|------------------|-------|--------|--------------------------|
| Б                | Ж     | У      |                          |
| 61,09            | 52,65 | 200,19 | 1657,52                  |

