

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мамонтовская  
средняя общеобразовательная  
школа»



Н.В. Гроо

«20» августа 2024г.

**Примерное 10 - дневное меню**  
**для обучающихся**  
**с ограниченными возможностями**  
**здоровья**  
**МБОУ «Мамонтовская СОШ»**  
**в 2024 – 2025 учебном году**

№ рец	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в г.	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ Л
	День 1-ый Завтрак					
311	1.Каша молочная «Дружба»	200	4,4	9,2	25,4	208
648	2.Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
96	4. Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77
	Обед					
132	1.Рассольник «Ленинградский»	250	3	4,5	20,1	135
508	2.Каша гречневая	200	6	9,4	31	240
587	3.Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
495	4.Котлета куриная	100	32,4	5,9	0,5	187
	5. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	6.Хлеб	50	7	4	30	150
101	7. Помидор свежий порционно	100	1	0	4	84
						1501
	День 2-ой Завтрак					
311	1.Каша рисовая (молочная)	250	7	13	33	287,5
97	2.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
685	3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
766	4.Сдоба обыкновенная	50	8,34	3,53	48,81	248,17
	Обед					
124	1.Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
96	2. Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
433	3. Мясо тушенное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132
508	4. Каша перловая	200	5,8	12,2	41,4	306
	5. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	6.Хлеб пшеничный	50	7	4	30	150
						1510,67
	День 3-ий Завтрак					
311	1.Каша геркулесовая на молоке	250	7	13	33	287,5
685	2.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
97	3.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56

	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	Обед					
140	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120
520	2.Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252
494	3.Голень запеченная	150	28,5	22,95	0,9	322,5
	4. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	5.Хлеб	50	7	4	30	150
	6.Кукуруза	100	2,87	0,6	9,9	57,8
						1561,8
	День 4 -ый Завтрак					
297	1.Каша гречневая с маслом	200/5	11,2	14,4	55	434
686	3.Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
97	3.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	Обед					
157	1.Солянка сборная мясная	250	14,5	11,2	4,6	178
492	2.Плов с курицей	200	14,8	14,8	27,2	308
	3. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
100	5.Огурец в нарезке	100	0,48	0,06	1,5	8,4
						1452,4
	День 5-ый Завтрак					
311	1.Каша молочная из пшена	220	4,4	9,2	25,4	208
693	2.Какао с молоком	200/15	4,9	5	32,5	190
766	4.Сдоба обыкновенная	50	8,34	3,53	48,81	248,17
97	5.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
	Обед					
149	1.Суп с крупой	250	3,4	18,8	21,6	272
508	2.Каша гречневая	200	6	9,4	31	240
413	3.Сосиски отварные в/с, ГОСТ	50	8,69	22,84	1,8	247,15
349	3.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	5. Сок	200	1,4	0	25,6	108
						1772,32
	День 6-ой Завтрак					

311	1.Каша молочная «Дружба»	200	4,4	9,2	25,4	208
685	2.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
97	3.Сыр порционнно	15	4	4	4,1	56
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	Обед					
109	1.Борщ	250	1,7	5,1	13,1	121
333	1.Макароны с сыром	220/15	10,8	12,34	42,6	334
96	2. Масло сливочное	15	0,01	8,3	0,06	77
	3. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
						1212
	День 7-ой Завтрак					
311	1.Каша ячневая (молочная)	250	7	13	33	287,5
96	2. Масло сливочное	15	0,01	8,3	0,06	77
692	3.Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	Обед					
139	1.Суп картофельный с «бобовыми»	250	6,2	5,6	22,3	167
433	2. Мясо тушенное	100	15,3	5,9	3,9	132
508	3. Каша перловая	200	5,8	12,2	41,4	306
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
97	5.Сыр порционнно	15	4	4	4,1	56
	6. Сок	200	1,4	0	25,6	108
						1585,5
	День 8-ой Завтрак					
333	1.Макароны с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334
685	2.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
97	3.Сыр порционнно	15	4	4	4,1	56
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
	Обед					
104	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,8	4	17	116
512	2.Рис с овощами	200	5,2	7,6	53	310
371	3.Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84
	4.Зеленый горошек	100	5,2	0,9	6,8	72
	5.Хлеб	50	7	4	30	150

	<b>6. Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>108</b>
						<b>1438</b>
	<b>День 9-ый Завтрак</b>					
<b>160</b>	<b>1.Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>7</b>	<b>7,9</b>	<b>24,7</b>	<b>141</b>
<b>648</b>	<b>2.Кисель из концентратов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30,6</b>	<b>118</b>
	<b>3.Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>150</b>
<b>96</b>	<b>4. Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>8,3</b>	<b>0,06</b>	<b>77</b>
	<b>обед</b>					
<b>124</b>	<b>1.Щи из свежей капусты</b>	<b>250</b>	<b>2</b>	<b>4,3</b>	<b>10</b>	<b>88</b>
<b>436</b>	<b>2.Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>17,8</b>	<b>9,8</b>	<b>21,6</b>	<b>250</b>
	<b>3.Солёный огурец</b>	<b>40</b>				<b>20</b>
	<b>4. Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>108</b>
	<b>5.Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>150</b>
						<b>1102</b>
	<b>День 10-ый Завтрак</b>					
<b>311</b>	<b>1.Каша рисовая (молочная)</b>	<b>250</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>287,5</b>
<b>96</b>	<b>2. Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>8,3</b>	<b>0,06</b>	<b>77</b>
<b>639</b>	<b>3.Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31,4</b>	<b>124</b>
	<b>4.Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>					
<b>142</b>	<b>1.Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>2</b>	<b>4,9</b>	<b>14,3</b>	<b>110</b>
<b>330</b>	<b>2.Пюре гороховое</b>	<b>200</b>	<b>19,6</b>	<b>2</b>	<b>46,6</b>	<b>286</b>
<b>413</b>	<b>3.Сосиски отварные в/с, ГОСТ</b>	<b>50</b>	<b>8,69</b>	<b>22,84</b>	<b>1,8</b>	<b>247,15</b>
	<b>4. Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>108</b>
	<b>5.Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>150</b>
<b>101</b>	<b>6. Помидор свежий порционно</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>84</b>
						<b>1623,5</b>

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Лапшиной В.Т., 2008 г.