

Директор



Утверждено

Кмита Н.В.

Приказ № 35 от 28 августа 2025г.

Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд для обеспечения питания (завтрак) обучающихся с 12 лет и старше (с 5-11 класс) ОВЗ, инвалиды в МБОУ " Устино-Копьевская СОШ"

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Fe	P	В1	С	А
Понедельник Первая неделя День 1														
Завтрак														
Салат из белокочанной капусты с морковью	2020	54-83-2020	100	1.00	6,00	6,10	82,50	28,00	10,00	0,59	19,00	0,03	0,05	71,00
каша рассыпчатая перловая	2020	54-7с-2020	200	4.40	5,90	33,60	205,30	22,00	22,00	1,50	163,00	0,10	0,00	38,00
соус белый основной	2020	54-2соус 2020	50	1.35	2,10	2,20	32,80	3,00	1,50	0,10	5,00	0,00	0,20	4,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
компот из смеси сухофруктов	2020	54-7хн-	200	0,60		22,70	93,20	0,10						
Итого:			610	11,95	14,60	87,50	529,50	66,90	53,30	3,39	239,20	0,23	0,25	113,00
Вторник Первая неделя День 2														
Завтрак														
салат из свеклы отварной	2020	54-13з-	100	0.80	2,70	4,60	45,70	22,00	25,00	0,81	25,00	0,00	1,00	0,00
Макаронные изделия отварные	2020	54-1г-2020	150	5.30	5,50	32,70	202,00	13,90	8,90	1,08	35,83	0,15	0,00	0,00
соус сметанный	2020	54-1соус 2020	50	0.75	1,68	1,70	47,60	22,50	2,50	0,05	16,50	0,00	0,05	10,00
тефтели паровые	2020	54-8м-2020	50	13,66	10,00	7,80	176,80	14,00	17,00	1,30	113,00	0,00	2,00	9,00
компот из смеси сухофруктов	2020	54-7хн-	200	0,60		22,70	93,20	0,10						
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
Итого:			610	25,71	20,48	92,40	681,00	86,30	73,20	4,44	242,53	0,25	3,05	19,00
Среда Первая неделя День 3														
Завтрак														
салат из моркови и чернослива	2020	54-17з-2020	100	0.90	0,00	14,20	60,90	35,00	32,00	2,49	37,00	0,04	3,00	165,00
Рис отварной	2020	54-7г-2020	200,00	3.40	5,20	36,50	206,60	17,00	12,00	0,80	52,00	0,00	0,00	34,00
соус белый основной	2020	54-2соус-2020	50	1.35	2,1	2,2	32,8	3	1,5	0,1	5	0	0,2	4
компот из кураги	2020	54-5хн-	200	1,8		28,6	121,4	59,3	38,9	4,5	54	0,01	0,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00

<b>Итого:</b>			<b>610</b>	<b>25,71</b>	<b>20,48</b>	<b>92,40</b>	<b>681,00</b>	<b>86,30</b>	<b>73,20</b>	<b>4,44</b>	<b>242,53</b>	<b>0,25</b>	<b>3,05</b>	<b>19,00</b>
<b>Среда Первая неделя День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
салат из моркови и чернослива	2020	54-17з-2020	100	0,90	0,00	14,20	60,90	35,00	32,00	2,49	37,00	0,04	3,00	165,00
Рис отварной	2020	54-7Г-2020	200,00	3,40	5,20	36,50	206,60	17,00	12,00	0,80	52,00	0,00	0,00	34,00
соус белый основной	2020	54-2соус-2020	50	1,35	2,1	2,2	32,8	3	1,5	0,1	5	0	0,2	4
компот из кураги	2020	54-5хн-2020	200	1,8		28,6	121,4	59,3	38,9	4,5	54	0,01	0,4	0
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>610</b>	<b>12,05</b>	<b>7,90</b>	<b>104,40</b>	<b>537,40</b>	<b>128,10</b>	<b>60,80</b>	<b>2,52</b>	<b>276,50</b>	<b>0,29</b>	<b>20,49</b>	<b>136,56</b>
<b>Четверг Первая неделя День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
Капуста тушеная	2020	54-8Г-2020	200	3,6	5,00	15,80	122	95,00	32,00	1,50	71,00	0,10	87,00	239,00
Чай с сахаром и лимоном	2020	54-3Гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	7,9	5,2	0,9	9,8	0	0,7	0
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>8,5</b>	<b>5,6</b>	<b>45,4</b>	<b>265,3</b>	<b>116,7</b>	<b>57</b>	<b>3,6</b>	<b>133</b>	<b>0,2</b>	<b>87,7</b>	<b>239</b>
<b>Пятница Первая неделя День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша перловая рассыпчатая	2020	54-5Г-2020	150	4,40	5,90	33,60	205,30	22,00	47,00	1,50	163,00	0,10	0,00	38,00
рыба тушеная в томате совами	2020	54-10р-2020	100	13,00	9,00	5,10	154,10	30,90	29,70	0,00	153,20	0,10	6,90	92,60
компот из изюма	2020	54-6хн-2020	200	0,50	0,00	27,00	110,20	25,70	13,40	1,00	41,30	0,01	0,00	0,00

Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,50</b>	<b>15,50</b>	<b>88,60</b>	<b>585,30</b>	<b>92,40</b>	<b>109,90</b>	<b>3,70</b>	<b>409,70</b>	<b>0,31</b>	<b>6,90</b>	<b>130,60</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>560,00</b>	<b>16,14</b>	<b>12,82</b>	<b>83,66</b>	<b>519,70</b>	<b>98,08</b>	<b>70,84</b>	<b>3,53</b>	<b>260,19</b>	<b>0,26</b>	<b>23,68</b>	<b>127,63</b>
<b>Понедельник Вторая неделя День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
огурец в нарезке	2020	54-2з-2020	60	0,50	0,00	1,80	9,10	14,00	8,00	0,54	25,00	0,02	6,00	6,00
каша гречневая рассыпчатая	2020	54-4г-2020	200	10,93	8,70	57,06	349,86	69,30	90,60	7,00	276,00	0,50	0,00	45,30
котлеты из курицы	2020	54-5м-2020	100	15,40	3,80	10,00	136,70	41,60	64,00	1,10	151,40	0,15	1,10	8,10
сок	промыш.		200	1,00	2,00	20,20	86,60	19,50	6,50	0,20	16,40	0,01	7,50	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>620</b>	<b>32,43</b>	<b>15,1</b>	<b>111,96</b>	<b>697,96</b>	<b>158,2</b>	<b>188,9</b>	<b>10,04</b>	<b>521</b>	<b>0,78</b>	<b>14,6</b>	<b>59,4</b>
<b>Вторник Вторая неделя День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
Рис отварной	2020	54-7г-2020	200,00	3,40	5,20	36,50	206,60	17,00	12,00	0,80	52,00	0,00	0,00	34,00
голубцы ленивые(полуфабрикат)	2020	54-3м-2020	80,00	15,30	19,90	4,40	257,90	98,00	55,00	1,00	63,00	0,10	0,00	116,00
компот из смеси сухофруктов	2020	54-7хн-2020	200	0,60		22,70	93,20	0,10						
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>23,9</b>	<b>25,7</b>	<b>86,5</b>	<b>673,4</b>	<b>128,9</b>	<b>86,8</b>	<b>3</b>	<b>167,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>150</b>
<b>Среда Вторая неделя День 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
Капуста тушеная	2020	54-8г-2020	200	3,6	5,00	15,80	122	95,00	32,00	1,50	71,00	0,10	87,00	239,00

компот из чернослива	2020	54-3хн-2020	200	0,80	0,00	28,50	117,00	29,70	37,70	4,80	30,70	0,00	26,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>9</b>	<b>5,6</b>	<b>67,2</b>	<b>354,7</b>	<b>138,5</b>	<b>89,5</b>	<b>7,5</b>	<b>153,9</b>	<b>0,2</b>	<b>113</b>	<b>310</b>
<b>Четверг Вторая неделя День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
рыба тушеная в томате совощами	2020	54-10р-2020	100	13,00	9,00	5,10	154,10	30,90	29,70	0,00	153,20	0,10	6,90	92,60
компот из изюма	2020	54-6хн-2020	200	0,50	0,00	27,00	110,20	25,70	13,40	1,00	41,30	0,01	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>360,00</b>	<b>18,10</b>	<b>9,60</b>	<b>55,00</b>	<b>380,00</b>	<b>70,40</b>	<b>62,90</b>	<b>2,20</b>	<b>246,70</b>	<b>0,21</b>	<b>6,90</b>	<b>92,60</b>
<b>Пятница Вторая неделя День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
плов из курицы	2020	54-12м-2020	250	34,00	10,10	41,50	393,40	23,00	135,00	2,50	292,00	0,11	3,00	183,80
Чай с сахаром и лимоном	2020	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	7,9	5,2	0,9	9,8	0	0,7	0
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,60	0,60	22,90	115,70	13,80	19,80	1,20	52,20	0,10	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>38,9</b>	<b>10,7</b>	<b>71,1</b>	<b>536,7</b>	<b>44,7</b>	<b>160</b>	<b>4,6</b>	<b>354</b>	<b>0,21</b>	<b>3,7</b>	<b>183,8</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>396,00</b>	<b>16,69</b>	<b>11,20</b>	<b>64,13</b>	<b>421,21</b>	<b>99,20</b>	<b>85,62</b>	<b>4,55</b>	<b>217,76</b>	<b>0,28</b>	<b>26,90</b>	<b>122,40</b>
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>478,00</b>	<b>16,41</b>	<b>12,01</b>	<b>73,90</b>	<b>470,46</b>	<b>98,64</b>	<b>78,23</b>	<b>4,04</b>	<b>238,97</b>	<b>0,27</b>	<b>25,29</b>	<b>125,02</b>

Источник рецептуры: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: 2021. - 289с.