

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 48

г. Нижнеудинск»

С.А. Быкова



**Перспективное 10 дневное двухразовое меню  
для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 11-18 лет  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Нижнеудинск»  
(с 09.01.2024 года)**

| Первый день        |  |              |                  |             |               |                                |
|--------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| № рецепта          | Приём пищи, наименование блюда                         | масса порций | пищевые вещества |             |               | энергетическая ценность (ккал) |
|                    |  |              | белки            | жиры        | углеводы      |                                |
| <b>завтрак</b>     |  |              |                  |             |               |                                |
| 245                | Запеканка манная с соусом шоколадным                   | 200          | 7,7              | 9,91        | 47,97         | 243                            |
| 69                 | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100          | 4,75             | 2,45        | 26,7          | 200                            |
| п/п                | Яблоко   | 100          | 0,4              | 0,4         | 10,4          | 45                             |
| п/п                | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5         | 3,7           | 70                             |
| 462                | Какао с молоком  | 200          | 2,61             | 0,45        | 25,95         | 119                            |
| Итого за завтрак   |  | 708          | 20,66            | 16,71       | 114,72        | 677                            |
| <b>обед</b>        |  |              |                  |             |               |                                |
| 65                 | Бутерброд с сыром (50/40/10)                           | 100          | 8,72             | 11,91       | 38,08         | 190                            |
| 94                 | Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной         | 250          | 6,1              | 8,3         | 25,9          | 103                            |
| 330                | Плов из говядины                                       | 250          | 12,5             | 7,4         | 30,2          | 387                            |
| п/п                | Мандарин   | 100          | 0,8              | 0,2         | 7,5           | 38                             |
| п/п                | Хлеб ржаной  | 72           | 4,28             | 2,08        | 25,2          | 112                            |
| п/п                | Хлеб пшеничный   | 10           | 0,81             | 0,1         | 4,88          | 24                             |
| 457                | Чай с сахаром  | 200          | 0,68             |             | 23,05         | 95                             |
| Итого за обед      |  | 982          | 33,89            | 29,99       | 154,81        | 949                            |
| всего за день      |  |              | <b>54,55</b>     | <b>46,7</b> | <b>269,53</b> | <b>1626</b>                    |
| <b>второй день</b> |  |              |                  |             |               |                                |
| № рецепта          | Приём пищи, наименование блюда                         | масса порций | пищевые вещества |             |               | энергетическая ценность (ккал) |
|                    |  |              | белки            | жиры        | углеводы      |                                |
| <b>завтрак</b>     |  |              |                  |             |               |                                |

|                  |  |      |       |       |        |         |
|------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|
| 212              | Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом | 200  | 9,5   | 13,7  | 61,8   | 345     |
| 464              | Кофейный напиток   | 200  | 2,79  | 0,04  | 19,8   | 91      |
| п/п              | Йогурт   | 108  | 5,2   | 3,5   | 3,7    | 70      |
| п/п              | Яблоко   | 100  | 0,4   | 0,4   | 10,4   | 45      |
| 63               | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)                   | 100  | 4,6   | 2,2   | 26     | 180     |
| Итого за завтрак |  | 708  | 22,49 | 19,84 | 121,7  | 731     |
| <b>обед</b>      |  |      |       |       |        |         |
| 115              | Суп картофельный с клецками с курицей                        | 250  | 5,8   | 8     | 12,8   | 158     |
| 47               | Винегрет овощной   | 100  | 4,87  | 12,11 | 25     | 170     |
| 256              | Макароны отварные со сливочным маслом                        | 180  | 7,38  | 8,4   | 45,2   | 194     |
| 326              | Бефстроганов   | 100  | 5,6   | 12,4  | 5,3    | 95      |
| п/п              | Груша  | 100  | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47      |
| п/п              | Хлеб ржаной  | 72   | 4,28  | 2,08  | 25,2   | 112     |
| п/п              | Хлеб пшеничный   | 60   | 5     | 1,2   | 22     | 130     |
| 483              | Кисель из повидла  | 200  | 0,56  |       | 17,8   | 112     |
| Итого за обед    |  | 1062 | 33,89 | 44,49 | 163,6  | 1018    |
| всего за день    |  |      | 56,38 | 64,33 | 285,30 | 1749,00 |

| <b>третий день</b> |  |              |                  |       |          |                                |
|--------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта          | Приём пищи, наименование блюда           | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|                    |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>     |  |              |                  |       |          |                                |
| 225                | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200          | 6,78             | 14,59 | 31,98    | 335                            |

| 64                    | Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром (60/20/20) | 100          | 3,9              | 8,7   | 24,7     | 192                            |
|-----------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| п/п                   | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5   | 3,7      | 70                             |
| 458                   | Чай с медом  | 200          |                  |       | 15,04    | 60                             |
| Итого за завтрак      |  | 608          | 15,88            | 26,79 | 75,42    | 657                            |
| <b>обед</b>           |  |              |                  |       |          |                                |
| 1                     | Салат из капусты белокочанной                          | 100          | 7,87             | 12,64 | 17,31    | 150                            |
| 109                   | Суп-харчо  | 250          | 7,3              | 6,8   | 12,5     | 162                            |
| 377                   | Картофельное пюре с маслом сливочным                   | 180          | 4,1              | 8,48  | 18,78    | 114                            |
| ТТК № 1               | Голень куриная запеченая                               | 120          | 1,35             | 8,21  | 6,01     | 142                            |
| п/п                   | Сок фруктовый (яблочный)                               | 200          | 0,06             |       | 10,71    | 63                             |
| п/п                   | Яблоко   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 45                             |
| п/п                   | Хлеб ржаной  | 72           | 4,28             | 2,08  | 25,2     | 112                            |
| п/п                   | Хлеб пшеничный   | 60           | 5                | 1,2   | 22       | 130                            |
| Итого за обед         |  | 1082         | 30,36            | 39,81 | 122,91   | 918                            |
| всего за день         |  |              | 46,24            | 66,60 | 198,33   | 1575,00                        |
| <b>четвёртый день</b> |  |              |                  |       |          |                                |
| № рецепта             | Приём пищи, наименование блюда                         | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|                       |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>        |  |              |                  |       |          |                                |
| 217                   | Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным        | 200          | 21,7             | 16,9  | 67,4     | 380                            |
| 69                    | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100          | 4,75             | 2,45  | 26,7     | 200                            |
| п/п                   | Сыр твердый порциями                                   | 15           | 3,84             | 3,9   |          | 51                             |
| п/п                   | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5   | 3,7      | 70                             |
| 462                   | Какао с молоком  | 200          | 2,61             | 0,45  | 25,95    | 119                            |
| Итого за завтрак      |  | 623          | 38,1             | 27,2  | 123,75   | 820                            |



| обед          |  |      |       |       |        |         |
|---------------|--|------|-------|-------|--------|---------|
| 122           | Суп с рыбными консервами                       | 250  | 5,3   | 8,8   | 20,5   | 129     |
| 47            | Винегрет овощной                               | 100  | 4,87  | 12,11 | 25     | 170     |
| 202           | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180  | 7     | 7,83  | 24,8   | 150     |
| 349           | Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе  | 100  | 3     | 0,79  | 4,25   | 169     |
| п/п           | Яблоко   | 100  | 0,4   | 0,4   | 10,4   | 45      |
| п/п           | Сок фруктовый (яблочный)                       | 200  | 0,06  |       | 10,71  | 63      |
| п/п           | Хлеб ржаной                                    | 72   | 4,28  | 2,08  | 25,2   | 112     |
| п/п           | Хлеб пшеничный                                 | 60   | 5     | 1,2   | 22     | 130     |
| Итого за обед |  | 1062 | 29,91 | 33,21 | 142,86 | 968     |
| всего за день |  |      | 68,01 | 60,41 | 266,61 | 1788,00 |

**пятый день**

| № рецепта        | Приём пищи, наименование блюда             | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                  |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>   |  |              |                  |       |          |                                |
| 268              | Омлет запеченный с маслом сливочным        | 200          | 10               | 25,9  | 5,5      | 286                            |
| 63               | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40) | 100          | 4,6              | 2,2   | 26       | 180                            |
| п/п              | Йогурт                                     | 108          | 5,2              | 3,5   | 3,7      | 70                             |
| п/п              | Мандарин                                   | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38                             |
| 464              | Кофейный напиток                           | 200          | 2,79             | 0,04  | 19,8     | 91                             |
| Итого за завтрак |  | 708          | 23,39            | 31,84 | 62,5     | 665                            |
| <b>обед</b>      |  |              |                  |       |          |                                |
| 2                | Салат витаминный                           | 100          | 6,67             | 12,64 | 17,31    | 150                            |
| 110              | Солянка сборная мясная (с ветчиной)        | 250          | 2,8              | 7,1   | 11,5     | 132                            |
| 256              | Макароны отварные со                       | 180          | 7,38             | 8,4   | 45,2     | 194                            |

|               |                              |     |       |       |        |         |
|---------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
|               | сливочным маслом             |     |       |       |        |         |
| 339           | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6     | 3,9   |        | 159     |
| п/п           | Сок фруктовый (яблочный)     | 200 | 0,06  |       | 10,71  | 63      |
| п/п           | Хлеб ржаной                  | 72  | 4,28  | 2,08  | 25,2   | 112     |
| п/п           | Хлеб пшеничный               | 60  | 5     | 1,2   | 22     | 130     |
| Итого за обед |                              | 962 | 32,19 | 35,32 | 131,92 | 940     |
| всего за день |                              |     | 55,58 | 67,16 | 194,42 | 1605,00 |

**Шестой день**

| № рецепта        | Приём пищи, наименование блюда                         | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                  |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>   |  |              |                  |       |          |                                |
| 214              | Каша манная вязкая с маслом сливочным                  | 200          | 7,7              | 9,08  | 39,12    | 343                            |
| 69               | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100          | 4,75             | 2,45  | 26,7     | 200                            |
| п/п              | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5   | 3,7      | 70                             |
| 458              | Чай с медом  | 200          |                  |       | 15,04    | 60                             |
| Итого за завтрак |  | 608          | 17,65            | 15,03 | 84,56    | 673                            |
| <b>обед</b>      |  |              |                  |       |          |                                |
| 123              | Суп картофельный с фрикадельками                       | 250          | 9,6              | 6,5   | 30,2     | 174                            |
| п/п              | Нарезка из свежих огурцов                              | 100          | 0,8              | 0,1   | 2,8      | 15                             |
| 385              | Рис отварной рассыпчатый                               | 180          | 5,02             | 7,24  | 51,8     | 150                            |
| 367              | Птица (курица) в соусе с томатом                       | 100          | 5,42             | 5,5   | 3,1      | 216                            |
| 457              | Чай с сахаром  | 200          | 0,68             |       | 23,05    | 95                             |
| п/п              | Яблоко   | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4     | 45                             |
| п/п              | Хлеб ржаной  | 72           | 4,28             | 2,08  | 25,2     | 112                            |

|               |                |      |       |       |        |         |
|---------------|----------------|------|-------|-------|--------|---------|
| п/п           | Хлеб пшеничный | 60   | 5     | 1,2   | 22     | 130     |
| Итого за обед |                | 1062 | 31,2  | 23,02 | 168,55 | 937     |
| всего за день |                |      | 48,85 | 38,05 | 253,11 | 1610,00 |

**седьмой день**

| № рецепта        | Приём пищи, наименование блюда                         | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                  |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>   |  |              |                  |       |          |                                |
| 279              | Запеканка из творога                                   | 200          | 11,3             | 10,2  | 24,5     | 317                            |
| 69               | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100          | 4,75             | 2,45  | 26,7     | 200                            |
| п/п              | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5   | 3,7      | 70                             |
| п/п              | Мандарин   | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38                             |
| 462              | Какао с молоком  | 200          | 2,61             | 0,45  | 25,95    | 119                            |
| Итого за завтрак |  | 708          | 24,66            | 16,8  | 88,35    | 744                            |
| <b>обед</b>      |  |              |                  |       |          |                                |
| 65               | Бутерброд с сыром (50/40/10)                           | 100          | 8,72             | 11,91 | 38,08    | 190                            |
| 113              | Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф          | 250          | 9,6              | 6,5   | 16       | 119                            |
| 202              | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом         | 180          | 7                | 7,83  | 24,8     | 150                            |
| 327              | Гуляш из мяса говядины п/ф                             | 100          | 11,8             | 7,34  | 16,88    | 103                            |
| п/п              | Сок фруктовый (яблочный)                               | 200          | 0,06             |       | 10,71    | 63                             |
| п/п              | Хлеб ржаной  | 72           | 4,28             | 2,08  | 25,2     | 112                            |
| п/п              | Хлеб пшеничный   | 10           | 0,81             | 0,1   | 4,88     | 24                             |
| Итого за обед    |  | 912          | 42,27            | 35,76 | 136,55   | 761                            |
| всего за день    |  |              | 66,93            | 52,56 | 224,90   | 1505,00                        |

**восьмой день**



| № рецепта           | Приём пищи, наименование блюда                           | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                     |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>      |  |              |                  |       |          |                                |
| 246                 | Запеканка пшеничная с соусом молочным сладким            | 200          | 8,4              | 4,4   | 18,15    | 256                            |
| 63                  | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)               | 100          | 4,6              | 2,2   | 26       | 180                            |
| п/п                 | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5   | 3,7      | 70                             |
| п/п                 | Мандарин   | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38                             |
| 464                 | Кофейный напиток   | 200          | 2,79             | 0,04  | 19,8     | 91                             |
| Итого за завтрак    |  | 708          | 21,79            | 10,34 | 75,15    | 635                            |
| <b>обед</b>         |  |              |                  |       |          |                                |
| 98                  | Свекольник   | 250          | 5,4              | 4     | 18,2     | 150                            |
| 45                  | Салат сельдь с картофелем                                | 100          | 8,88             | 10,32 | 22,46    | 200                            |
| 380                 | Капуста тушеная  | 180          | 1,22             | 6,86  | 16,135   | 150                            |
| 339                 | Котлета из мяса говядины п/ф                             | 100          | 6                | 3,9   |          | 159                            |
| 494                 | Компот плодов или ягод сушеных                           | 200          | 0,33             | 0,2   | 12,24    | 91                             |
| п/п                 | Хлеб ржаной  | 72           | 4,28             | 2,08  | 25,2     | 112                            |
| п/п                 | Хлеб пшеничный   | 60           | 5                | 1,2   | 22       | 130                            |
| Итого за обед       |  | 962          | 31,11            | 28,56 | 116,235  | 992                            |
| всего за день       |  |              | 52,90            | 38,90 | 191,39   | 1627,00                        |
| <b>девятый день</b> |  |              |                  |       |          |                                |
| № рецепта           | Приём пищи, наименование блюда                           | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) |
|                     |  |              | белки            | жиры  | углеводы |                                |
| <b>завтрак</b>      |  |              |                  |       |          |                                |
| 523                 | Блинчики со сгущенным молоком                            | 200          | 6,4              | 22,6  | 31,8     | 340                            |
| 64                  | Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20) | 100          | 3,9              | 8,7   | 24,7     | 192                            |



| п/п                 | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5          | 3,7           | 70                             |
|---------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 458                 | Чай с медом  | 200          |                  |              | 15,04         | 60                             |
| Итого за завтрак    |  | 608          | 15,5             | 34,8         | 75,24         | 662                            |
| <b>обед</b>         |  |              |                  |              |               |                                |
| 100                 | Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной | 250          | 5                | 7            | 12            | 150                            |
| п/п                 | Нарезка из свежих огурцов                                | 100          | 0,8              | 0,1          | 2,8           | 15                             |
| 377                 | Картофельное пюре с маслом сливочным                     | 180          | 4,1              | 8,48         | 18,78         | 114                            |
| 298                 | Рыба тушеная в сметанном соусе                           | 120          | 2,59             | 5,19         | 6,01          | 142                            |
| п/п                 | Мандарин   | 100          | 0,8              | 0,2          | 7,5           | 38                             |
| п/п                 | Сок фруктовый (яблочный)                                 | 200          | 0,06             |              | 10,71         | 63                             |
| п/п                 | Хлеб ржаной  | 72           | 4,28             | 2,08         | 25,2          | 112                            |
| п/п                 | Хлеб пшеничный   | 60           | 5                | 1,2          | 22            | 130                            |
| Итого за обед       |  | 1082         | 22,63            | 24,25        | 105           | 764                            |
| всего за день       |  |              | <b>38,13</b>     | <b>59,05</b> | <b>180,24</b> | <b>1426</b>                    |
| <b>десятый день</b> |  |              |                  |              |               |                                |
| № рецепта           | Приём пищи, наименование блюда                           | масса порций | пищевые вещества |              |               | энергетическая ценность (ккал) |
|                     |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |
| <b>завтрак</b>      |  |              |                  |              |               |                                |
| 139                 | Суп молочный с макаронными изделиями                     | 250          | 7,2              | 8,1          | 14,63         | 200                            |
| 69                  | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)   | 100          | 4,75             | 2,45         | 26,7          | 200                            |
| п/п                 | Йогурт   | 108          | 5,2              | 3,5          | 3,7           | 70                             |
| 462                 | Какао с молоком  | 200          | 2,61             | 0,45         | 25,95         | 119                            |
| Итого за завтрак    |  | 658          | 19,76            | 14,5         | 70,98         | 589                            |
| <b>обед</b>         |  |              |                  |              |               |                                |
| 103                 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом                | 250          | 9                | 7            | 17            | 130                            |

|                         |                              |      |               |               |                 |                  |
|-------------------------|------------------------------|------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
|                         | говядины п/ф                 |      |               |               |                 |                  |
| 65                      | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100  | 8,72          | 11,91         | 38,08           | 190              |
| 207                     | Каша перловая рассыпчатая    | 200  | 6,95          | 13,26         | 41,97           | 448              |
| 422                     | Соус красный основной        | 30   | 0,6           | 0,78          | 1,86            | 17               |
| ТТК № 1                 | Голень куриная запеченая     | 120  | 1,35          | 8,21          | 6,01            | 142              |
| п/п                     | Яблоко                       | 100  | 0,4           | 0,4           | 10,4            | 45               |
| п/п                     | Хлеб ржаной                  | 72   | 4,28          | 2,08          | 25,2            | 112              |
| п/п                     | Хлеб пшеничный               | 10   | 0,81          | 0,1           | 4,88            | 24               |
| 483                     | Кисель из повидла            | 200  | 0,56          |               | 17,8            | 112              |
| Итого за обед           |                              | 1082 | 32,67         | 43,74         | 163,2           | 1220             |
| всего за день           |                              |      | 52,43         | 58,24         | 234,18          | 1 809,00         |
| <b>Итого за 10 дней</b> |                              |      | <b>540,00</b> | <b>552,00</b> | <b>2 298,01</b> | <b>16 320,00</b> |
|                         | <b>Среднее за 10 дней</b>    |      | <b>54</b>     | <b>55</b>     | <b>230</b>      | <b>1632</b>      |

90 92 383 2720  
**54 55,2 229,8 1632**  
540 552 2298 16320  
0,00 0,00 0,00 0,00

з25 завтрак 6853 25 Б10-15  
о35 обед 9467 35 Ж30-32  
У55-60

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли  
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 42,08  
Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Согласно Приложения 10 таблица 3 завтрак и обед для ОО 20-25% и 30-35%. Принимаем 60 %

Бутерброд 2 шт на порцию