

Директор:  
МКОУ «Подойниковская сош  
имени Героя Советского Союза  
М.И. Рогачева»  
\_\_\_\_\_ Ярославцева Е.П.

## **МЕНЮ**

**Питание обучающихся в МКОУ «Подойниковская сош  
имени Героя Советского Союза М.И.Рогачева»  
на 10 дней  
в 2024-2025 учебном году.**

**Дети с ограниченными возможностями здоровья**

День 1

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-9к	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	250	10,8	14,1	42,9	341,1
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,8</b>	<b>14,64</b>	<b>84,2</b>	<b>534,7</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-8с	<i>Суп гороховый</i>	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	<i>Гречка рассыпчатая</i>	200	11,06	8,4	48	311,6
54-2м	<i>Гуляш из говядины</i>	90	13,66	13,26	3,24	187,92
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-2з	<i>Огурец свежий в нарезке</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>37,58</b>	<b>27,346</b>	<b>112,12</b>	<b>848,89</b>

День 2

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-1к	<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	250	7,3	7,3	41,3	259,9
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,3</b>	<b>7,84</b>	<b>82,6</b>	<b>453,5</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-7с	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	200	4,8	6,8	13,6	125,5
54-11г	<i>Пюре картофельное</i>	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-16м	<i>Тефтель с рисом</i>	90	13,05	13,2	7,2	199,65
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-28з	<i>Свекла отварная дольками</i>	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-1хн	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>28,97</b>	<b>28,05</b>	<b>108,78</b>	<b>798,17</b>

День 3

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-6к	<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	250	10,4	12,8	47	343,6
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>13,34</b>	<b>88,3</b>	<b>537,2</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-3с	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	4,8	6,8	13,6	125,5
54-12м	<i>Плов из риса и курицы</i>	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1з	<i>Сыр порционнно</i>	60	14	17,6	0	214
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>51,1</b>	<b>33,04</b>	<b>88,1</b>	<b>847,7</b>

День 4

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-21к	<i>Каша вязкая молочная ячневая</i>	250	9,22	11,62	42,5	311,3
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,04</b>	<b>12,16</b>	<b>83,8</b>	<b>504,9</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-11с	<i>Суп крестьянский с крупой(рисовая)</i>	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-21г	<i>Горошница</i>	200	19,33	1,73	45,06	273,06
54-18м	<i>Печень говяжья по-строгоновски</i>	100	13,73	12,99	5,7	189,6
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-3з	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>44,52</b>	<b>21,64</b>	<b>106,96</b>	<b>798,82</b>

День 5

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-18к	<i>Суп молочный рисовый</i>	250	6,13	5,63	22,98	166,85
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>11,47</b>	<b>6,17</b>	<b>64,28</b>	<b>360,45</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-1с	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	200	4,7	5,7	10,1	110,1
54-1г	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,2	6,53	43,73	262,4
54-5м	<i>Котлета из курицы</i>	90	14,9	3,7	10,6	126,9
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<i>Банан</i>	100	1,53	0	32,6	103,5
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>33,99</b>	<b>16,95</b>	<b>140,11</b>	<b>810,66</b>

День 6

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-13к	<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	250	10,3	11,5	48,3	337,9
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,3</b>	<b>12,04</b>	<b>89,6</b>	<b>531,5</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-7с	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	200	5,2	4,8	18,5	119,6
54-5г	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	200	5,8	7,06	40,26	249,46
54-24м	<i>Шницель из курицы</i>	90	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-2з	<i>Огурец свежий в нарезке</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>31,56</b>	<b>16,18</b>	<b>113,44</b>	<b>711,72</b>

День 7

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-9к	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	250	10,8	14,1	42,9	341,1
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,8</b>	<b>14,64</b>	<b>84,2</b>	<b>534,7</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-11с	<i>Суп крестьянский с крупой(рисовая)</i>	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-1м	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	90	12,15	12,55	2,53	169,59
54-8з	<i>Салат из капусты с морковью</i>	60	1	6,1	5,8	81,5
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>27,51</b>	<b>31,92</b>	<b>86,83</b>	<b>746,15</b>



День 8

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-6к	<i>Каша вязкая молочная пшениная</i>	250	10,4	12,8	47	343,6
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>13,34</b>	<b>88,3</b>	<b>537,2</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-1с	<i>Борщ картофельный с капустой и сметаной</i>	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	<i>Гречка рассыпчатая</i>	200	11,06	8,4	48	311,6
54-23м	<i>Биточка куриная</i>	90	14,59	3,24	10,23	128,08
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-1з	<i>Сыр порционнно</i>	60	14	17,6	0	214
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-21гн	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	10,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>54,41</b>	<b>39,56</b>	<b>117,51</b>	<b>955,44</b>

День 9

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-21к	<i>Каша вязкая молочная ячневая</i>	250	9,1	11,6	42,5	311,4
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,1</b>	<b>12,14</b>	<b>83,8</b>	<b>505</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-3с	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	4,8	6,8	13,6	125,5
54-12м	<i>Плов из риса и курицы</i>	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	<i>Яблоко</i>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>37,6</b>	<b>15,94</b>	<b>99,9</b>	<b>687</b>

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- лет и старше

## завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-18к	<i>Суп молочный рисовый</i>	250	6,13	5,63	22,98	166,85
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>11,13</b>	<b>6,17</b>	<b>64,28</b>	<b>360,45</b>

## обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7м	<i>Шницель из говядины</i>	90	16,43	15,92	14,87	265,55
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-3з	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>Хлеб белый</i>	<b>60</b>	4,8	0,54	34,8	166,8
54-1хн	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>35,19</b>	<b>26,54</b>	<b>122,65</b>	<b>870,21</b>

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в школе в образовательных организациях и организаций отдыха и их оздоровления(от 7-18 лет)