

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Утверждаю**  
Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года  
Директор  Д.А. Левшин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ОБЕД)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ.  
ВОЗРАСТ 11 - 18 ЛЕТ**

Примерное 10-дневное меню горячего питания (горячий обед) для обучающихся с ОВЗ 11-17 лет

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ДЕНЬ № 1</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К № 117 сборник 1981 г. (215)	Суп Картофельный	300	3.05	5.5	24	162	0.17	28.80	0.02	0.02	93.00	37.38	1.42
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из птицы или кролика	200	16.77	10.36	35.37	302.28	0.09	5.96	19.27	45.88	173.58	53.49	1.94
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
Т.К. №3 сборник 2015	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155	0.04	0.11	51.50	157.20	111.00	12.45	0.45
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>106.79</b>	<b>72.17</b>	<b>122.09</b>	<b>834.23</b>	<b>0.34</b>	<b>46.97</b>	<b>70.79</b>	<b>227.55</b>	<b>399.02</b>	<b>118.52</b>	<b>7.31</b>
	<b>ДЕНЬ № 2</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К № 96 сборник 1981г (176)	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.06	5.27	13.01	108.00	0.05	20.46	0.03	42.89	55.50	22.23	1.20
Т.К №443сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.40	208.00	0.02	34.60	0.04	92.66	128.94	45.98	1.76
Т.К № 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №299сборник1981г(02)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51.64</b>	<b>46.95</b>	<b>76.97</b>	<b>891.63</b>	<b>0.40</b>	<b>56.16</b>	<b>0.07</b>	<b>159.75</b>	<b>338.78</b>	<b>95.07</b>	<b>5.64</b>
	<b>ДЕНЬ № 3</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №105 сборник (57)	Рассольник с мясом	250	6.71	6.31	14.29	144.00	0.13	17.26	0.03	25.97	111.55	30.97	3.52
Т.К № 330 сборник1981 г (417)	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4.98	11.80	33.40	256.00	0.06	1.32	0.06	129.78	138.40	29.44	0.42
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	Круассан с начинкой(варёная сгущёнка)	50	4	10.75	25	225							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48.19</b>	<b>29.26</b>	<b>103.79</b>	<b>830.55</b>	<b>0.19</b>	<b>18.58</b>	<b>0.09</b>	<b>155.95</b>	<b>249.95</b>	<b>60.41</b>	<b>3.97</b>
	<b>ДЕНЬ № 4</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №122 сборник1981г(223)	Суп Картофельный с макаронными изделиями	250	2.86	4.56	20.73	139.00	0.12	16.50	0.02	19.72	67.35	27.02	0.99
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (свежая)	200	4.74	6.4	21.2	154	0.08	105.76	0.04	124.14	84.42	42.62	1.68
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	100/10	23.48	25.82	0.48	328	0.04	2.36	98.2	56	167	20.28	1.9
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>63.58</b>	<b>37.18</b>	<b>73.51</b>	<b>841.55</b>	<b>0.24</b>	<b>124.62</b>	<b>98.26</b>	<b>200.06</b>	<b>318.77</b>	<b>89.92</b>	<b>4.60</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №150 сборник1981 г (197)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.97	5.32	9.33	94	0.08	30.89	0.03	42.44	49.97	21.12	0.76
Т.К №445 сборник 1981 г (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К № 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Круассан с начинкой(варёная сгущёнка)	50	4.00	10.75	25.00	225.00							

	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>62.89</b>	<b>59.11</b>	<b>126.31</b>	<b>930.63</b>	<b>0.79</b>	<b>31.99</b>	<b>0.07</b>	<b>89.62</b>	<b>480.93</b>	<b>232.98</b>	<b>9.66</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №128 сборник1981г(216)	Суп крестьянский с крупой пшено	250	2.05	5.43	10.64	101.00	0.07	20.01	0.03	32.27	50.70	20.37	0.71
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	200/20/10	12.14	14.96	47.96	382	0.18	0.32	0.10	224.22	191.10	41.86	1.32
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Круассан с начинкой(варёная сгущёнка)	50	4	10.75	25	225							
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50.69</b>	<b>31.54</b>	<b>114.70</b>	<b>928.55</b>	<b>0.25</b>	<b>20.33</b>	<b>0.13</b>	<b>256.69</b>	<b>241.80</b>	<b>62.23</b>	<b>2.06</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №137 сборник 1981 (239)	Суп рисовый с скурицей	250	9.01	5.16	12.44	134.00	0.04	2.30	0.04	13.00	100.67	16.52	0.91
№ 263	Рагу из свинины	200	12.84	33.06	18.92	415.80	0.44	6.73	0.00	23.63	191.53	48.21	2.37
Т.К №434 сборник1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59.00	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
Т.К. № 1 сборник 2015	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0.00	40.00	8.40	22.50	4.20	0.35
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	85.28							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>75.23</b>	<b>94.16</b>	<b>91.10</b>	<b>886.48</b>	<b>0.55</b>	<b>23.93</b>	<b>40.04</b>	<b>72.28</b>	<b>337.68</b>	<b>84.97</b>	<b>7.17</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №115 сборник 1981 г (217)	Суп из овощей	250	2.02	5.37	11.40	104.00	0.08	21.26	0.03	30.12	55.10	21.95	0.80
Т.К № 323 сборник 1981 г (411)	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.18	12.80	42.46	318.00	0.22	1.20	0.06	129.12	197.54	53.22	1.42
Т.К № 382 сборник 2015г.	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	Круассан с начинкой(варёная сгущёнка)	50	4	10.75	25	225							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50.48</b>	<b>29.99</b>	<b>125.87</b>	<b>873.66</b>	<b>0.32</b>	<b>23.79</b>	<b>0.09</b>	<b>292.57</b>	<b>363.75</b>	<b>100.73</b>	<b>4.22</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К №108 сборник1981г(233)	Суп лапша с курицей	250	10.00	7.30	15.82	170.00	0.07	1.50	0.05	20.00	98.05	16.03	1.06
№ 223 сборник	Запеканка из творога	200	29.93	22.64	57.35	553.00	0.12	0.96	133.13	400.60	440.68	54.39	1.32
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>72.63</b>	<b>30.39</b>	<b>109.30</b>	<b>881.55</b>	<b>0.19</b>	<b>2.56</b>	<b>133.18</b>	<b>425.85</b>	<b>546.97</b>	<b>74.82</b>	<b>3.24</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Горячее питание</b>												
Т.К № 118 сборник 1981 г(221)	Суп картофельный с горохом	250	5.48	4.74	19.74	146.00	0.23	15.25	0.02	43.84	109.42	40.30	2.02
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.64	46.5	282	0.16	0	0.04	54.6	80.04	32.78	1.32
Т.К № 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.4	17.87	85.28							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28.50</b>	<b>45.65</b>	<b>102.58</b>	<b>940.36</b>	<b>0.72</b>	<b>16.45</b>	<b>0.06</b>	<b>127.69</b>	<b>352.04</b>	<b>104.34</b>	<b>6.85</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>610.62</b>	<b>476.40</b>	<b>1,046.22</b>	<b>8,839.19</b>	<b>3.99</b>	<b>365.38</b>	<b>342.78</b>	<b>2,008.01</b>	<b>3,629.69</b>	<b>1,023.99</b>	<b>54.72</b>

