СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Октябрьский лицей»

_____ И.О. Парусова

«01» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП «Шевченко

_____ О.Г. Шевченк

«01» 09 2025г

МЕНЮ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ТТК8
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
ИТОГО		**535**	**18,04**	**17,99**	**75,92**	**484,29**	
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685
ИТОГО		**235**	**1,40**	**5,90**	**15,40**	**107,00**	
ВСЕГО		770	**19,44**	**23,89**	**91,32**	**591,29**	

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ТТК13
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		**510**	**19,16**	**18,99**	**82,31**	**556,15**	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16
ИТОГО		**300**	**0,51**	**0,52**	**34,89**	**166,20**	
ВСЕГО		**810**	**19,67**	**19,51**	**117,2**	**722,35**	

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205 г. С.319
	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		580	18,938	19,04	74,46	578,64	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,2	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	ТТК48
ИТОГО		**260,0**	**20,06**	**13,39**	**46,41**	**383,7**	
ВСЕГО		840	38,998	32,43	120,87	962,34	

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	блины со сгущенкой	225	8,46	6,1	44,15	251	ТТК18
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		510	17,19	16,77	81,69	554,6	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9, 2	42	№ 685
ИТОГО		**300**	**0,60**	**0,40**	**19,00**	**89,0**	
ВСЕГО		**810**	**17,70**	**17,17**	**100,69**	**643,6**	

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317
	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		580	18,228	19,45	73,25	568,89	
	Вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК10
	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК7
ИТОГО		250	2,25	14,31	43,10	315,00	
ВСЕГО		830	20,478	33,76	116,35	883,89	

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6
ИТОГО		510	17,31	16,93	71,01	506,85	
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4
	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16
ИТОГО		235	1,31	6,02	31,29	184,20	
ВСЕГО		745	18,62	22,95	102,3	691,05	

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315
	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		590	**17,83**	**18,03**	**77,91**	**566,43**	
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9, 2	42	№ 685
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4
ИТОГО		**235**	**1,4**	**5,9**	**15,40**	**107**	
ВСЕГО		825	**19,23**	**23,93**	**93,31**	**673,43**	

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,004	54,45	ТТК6
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР
ИТОГО		**510**	**18,228**	**19,53**	**80,51**	**514,44**	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16
ИТОГО		**300**	**0,51**	**0,52**	**34,89**	**166,20**	
ВСЕГО		**810**	**18,738**	**20,05**	**115,4**	**80,64**	

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/ И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г С.317
	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий дл питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		**590**	**18,13**	**18,89**	**76,38**	**556,80**	
	Булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	ТТК8
	Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
ИТОГО		**300**	**10,648**	**9,61**	**58,39**	**368,14**	
ВСЕГО		**890**	**28,778**	**28,5**	**134,77**	**924,94**	

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315
	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР
ИТОГО		540	**18,828**	**18,96**	**77,84**	**545,49**	
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК12
ИТОГО		**250**	**7,25**	**5,72**	**26,39**	**183,00**	
ВСЕГО		**790**	**26,078**	**24,68**	**104,23**	**728,49**	