

СОГЛАСОВАНО

**И.о. директора МБОУ ООШ № 24 им.А.С.Паша
Чистякова О.И.**

"09" января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Комбинат питания КК"

М.С. Царенко

"09" января 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
С ОВЗ И ДЕТЕЙ -ИНВАЛИДОВ
(ЗАВТРАК-ОБЕД)
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

г.-к. Анапа

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/100	11,3	12,3	8,1	188,0	232/22
ДЕНЬ 1	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,8	16,6	62,4	480,8	
ОБЕД	Борщ Сибирский	250	12,3	10,2	14,5	196,4	88
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,8	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,2	29,0	118,2	857,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,0	45,6	180,6	1338,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
ДЕНЬ 2	Запеканка из творога с морковью с соусом	150/50	18,1	14,8	38,9	360,0	324/327
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	28,0	22,5	78,9	628,2	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,0	6,7	69,8	87
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	110	14,4	4,2	17,1	162,2	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,9	20,4	142,6	874,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,9	42,9	221,5	1502,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
ДЕНЬ 3	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
ЗАВТРАК	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	23,1	18,7	87,2	610,4	
ОБЕД	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,5	22,6	118,2	756,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,6	41,3	205,4	1367,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
ДЕНЬ 4	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (минтай)	120	12,6	4,1	15,8	149,5	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	20,1	14,1	82,6	537,0	
ОБЕД	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5,0	21,9	151,3	303
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,2	32,1	104,0	825,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,3	46,2	186,6	1362,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	10,2	58	29
ДЕНЬ 5	Макароны отварные с овощами	180	5,7	7,4	32,0	217,1	54-2г
ЗАВТРАК	Биточек из курицы	120	12,3	12,5	12,9	211,7	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	23,7	20,6	82,3	614,9	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	35,0	29,1	117,5	869,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,7	49,7	199,8	1484,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
ДЕНЬ 1	Котлеты из говядины	110	17,7	16,6	18,9	286,4	268
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	23,7	24,5	92,1	672,8	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
	Солянка	250	6,5	7,4	4,6	109,2	124
	Макаронные отварные с сыром	200	10,7	10,2	36,1	279,0	204
	Гуляш из говядины	100	14,5	12,9	4,4	185,5	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	37,8	36,3	110,5	912,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,5	60,8	202,6	1585,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
ДЕНЬ 2	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	200	11,5	8,6	37,4	272,7	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	21,4	16,2	77,9	542,0	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	31,0	26,9	118,4	835,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,4	43,1	196,3	1377,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,5	10	36
ДЕНЬ 3	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
ЗАВТРАК	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	24,9	15,8	81,1	566,8	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,0	27,4	107,8	750,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,9	43,2	188,9	1317,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
ДЕНЬ 4	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	309/363
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,3	14,9	66,0	474,9	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,7	24,7	113,2	791,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,0	39,6	179,2	1266,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
ДЕНЬ 5	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
ЗАВТРАК	Биточки паровые	100	15,0	13,6	11,5	221,7	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	24,0	23,5	85,8	644,5	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,8	31,0	101,8	801,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,8	54,5	187,6	1445,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			54,4	46,7	194,9	1404,7	