

**«СОГЛАСОВАННО»**

**Исполняющий обязанности  
директора МБОУ ООШ № 24  
им. А.С.Паша**

\_\_\_\_\_ **Чистякова О.И.**

**«УТВЕРЖДАЮ»**



**Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Царенко М.С.**

# **МЕНЮ**

## **ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет, дети с ОВЗ и инвалиды**

**ЗАВТРАК – ОБЕД (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК, ОБЕД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**

**(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рыбные (минтай)	90	9,5	4,6	11,9	126,1	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>12,8</b>	<b>70,2</b>	<b>460,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	155,5	88
	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,1</b>	<b>24,5</b>	<b>106,9</b>	<b>753,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,3</b>	<b>37,3</b>	<b>177,1</b>	<b>1213,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
<b>ДЕНЬ 2</b>	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	14,4	11,4	29,0	274,4	324/327
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	120	0,5	0,4	12,4	54,6	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>24,0</b>	<b>17,7</b>	<b>76,6</b>	<b>558,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2,0	7,7	4	92,6	84
	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234/363
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>26,6</b>	<b>20,6</b>	<b>86,7</b>	<b>635,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,6</b>	<b>38,3</b>	<b>163,3</b>	<b>1193,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
<b>ДЕНЬ 3</b>	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
<b>ЗАВТРАК</b>	Сердце в соусе	90	11,4	7,9	4,2	134,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,6</b>	<b>12,0</b>	<b>73,1</b>	<b>473,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Каша вязкая с морковью	150	2,5	3,2	24,0	134,7	178
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	24,2	74,0	473
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>27,2</b>	<b>20,9</b>	<b>107,5</b>	<b>697,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,8</b>	<b>32,9</b>	<b>180,6</b>	<b>1171,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	39
<b>ДЕНЬ 4</b>	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>15,8</b>	<b>60,2</b>	<b>455,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,7	2,7	6,7	53,9	46
	Солянка	200	5,2	5,8	3,9	87,3	124
	Макаронные отварные с сыром	150	8,0	7,8	27	209,4	204
	Гуляш из говядины	90	13,1	11,6	4,0	166,9	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>32,2</b>	<b>28,7</b>	<b>108,7</b>	<b>812,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,7</b>	<b>44,5</b>	<b>168,9</b>	<b>1267,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
<b>ДЕНЬ 5</b>	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>16,4</b>	<b>52,7</b>	<b>429,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,2	5,1	55,9	87
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	90	11,7	3,5	13,8	132,8	234/363
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>24,8</b>	<b>16,7</b>	<b>112,5</b>	<b>698,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,9</b>	<b>33,1</b>	<b>165,2</b>	<b>1128,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточки паровые	90	13,4	12,2	10,4	199,4	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>20,7</b>	<b>20,7</b>	<b>74,1</b>	<b>561,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
	Каша вязкая (гречка)	150	4,0	4,2	18,1	126,2	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>32,0</b>	<b>34,6</b>	<b>106,5</b>	<b>857,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,7</b>	<b>55,3</b>	<b>180,6</b>	<b>1418,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
<b>ДЕНЬ 2</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба тушеная с овощами	90	10,6	4,5	3,9	99,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>18,4</b>	<b>21,5</b>	<b>57,3</b>	<b>496,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,7</b>	<b>24,8</b>	<b>96,0</b>	<b>674,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,1</b>	<b>46,3</b>	<b>153,3</b>	<b>1170,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
<b>ДЕНЬ 3</b>	Творожно-пшеничная запеканка с соусом молочным	140/40	10,1	7,9	15,9	177,0	54-7т8/327
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>14,1</b>	<b>56,4</b>	<b>428,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	69
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4	82
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234/363
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>22,6</b>	<b>21,3</b>	<b>87,3</b>	<b>629,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,4</b>	<b>35,4</b>	<b>143,7</b>	<b>1057,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
<b>ДЕНЬ 5</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты из говядины	100	16,0	15,0	17,0	260,5	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>23,6</b>	<b>23,7</b>	<b>95,9</b>	<b>682,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	180	0,2	0,1	17,8	71,2	452
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,7</b>	<b>17,3</b>	<b>87,7</b>	<b>605,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,3</b>	<b>41,0</b>	<b>183,6</b>	<b>1288,5</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>46,2</b>	<b>40,4</b>	<b>167,5</b>	<b>1207,5</b>	