

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МБОУ СОШ №**

**“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 5-11 КЛАССОВ  
С ОВЗ И ДЕТЕЙ -ИНВАЛИДОВ  
(ОБЕД-ПОЛДНИК)  
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

г.-к. Анапа

2023 год



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБЕД, ПОЛДНИК**

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

**(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Борщ Сибирский	250	12,4	10,3	14,5	197,1	88
<b>ДЕНЬ 1</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ОБЕД</b>	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,3</b>	<b>29,1</b>	<b>118,2</b>	<b>858,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,7</b>	<b>6,2</b>	<b>26,8</b>	<b>230,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,0</b>	<b>35,3</b>	<b>145,0</b>	<b>1088,2</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
<b>ДЕНЬ 2</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,0	113
<b>ОБЕД</b>	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	234/363
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>34,8</b>	<b>28,8</b>	<b>108,8</b>	<b>830,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Творожно-пшеничная запеканка с соусом молочным	150/50	11,2	9,1	17,4	195,4	54-7т8/327
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>19,0</b>	<b>14,5</b>	<b>35,4</b>	<b>346,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,8</b>	<b>43,3</b>	<b>144,2</b>	<b>1177,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	99,9	152
<b>ДЕНЬ 3</b>	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
<b>ОБЕД</b>	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>22,6</b>	<b>118,2</b>	<b>756,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Какао с молоком	200	3,2	2,5	12,8	85,4	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>14,3</b>	<b>10,6</b>	<b>45,3</b>	<b>329,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,8</b>	<b>33,2</b>	<b>163,5</b>	<b>1086,4</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
<b>ДЕНЬ 4</b>	Солянка	250	6,4	7,4	4,6	109,1	124
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>37,7</b>	<b>36,3</b>	<b>110,5</b>	<b>912,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>5,3</b>	<b>7,7</b>	<b>58,6</b>	<b>322,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,0</b>	<b>44,0</b>	<b>169,1</b>	<b>1235,1</b>	







Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
<b>ДЕНЬ 1</b>	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,2</b>	<b>37,6</b>	<b>114,6</b>	<b>920,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/100	9,5	10,0	7,7	157,9	232/22
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>17,3</b>	<b>15,4</b>	<b>26,1</b>	<b>310,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,5</b>	<b>53,0</b>	<b>140,7</b>	<b>1231,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,0	113
<b>ДЕНЬ 2</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ОБЕД</b>	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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>28,7</b>	<b>27,4</b>	<b>113,2</b>	<b>774,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Курица в сырном соусе	120	11,2	13,0	19,5	238,5	322
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,2	54-45гн
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>14,0</b>	<b>13,6</b>	<b>49,2</b>	<b>374,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,7</b>	<b>41,0</b>	<b>162,4</b>	<b>1148,9</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
<b>ДЕНЬ 3</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
<b>ОБЕД</b>	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	234/363
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,0</b>	<b>26,8</b>	<b>111,9</b>	<b>805,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты картофельные с творогом	180	10,3	6,1	32,6	226,0	149
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>17,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>	<b>414,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,2</b>	<b>37,8</b>	<b>173,9</b>	<b>1219,9</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 4</b>	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
<b>ОБЕД</b>	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>30,6</b>	<b>31,1</b>	<b>106,7</b>	<b>824,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суп молочный с крупой	250	4,4	4,2	17,9	126,4	121
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>7,0</b>	<b>4,4</b>	<b>39,4</b>	<b>224,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,6</b>	<b>35,5</b>	<b>146,1</b>	<b>1049,1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	99,9	152
<b>ДЕНЬ 5</b>	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
<b>ОБЕД</b>	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>28,3</b>	<b>19,5</b>	<b>107,5</b>	<b>717,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,7</b>	<b>266,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,5</b>	<b>27,7</b>	<b>145,2</b>	<b>984,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>44,9</b>	<b>38,0</b>	<b>157,6</b>	<b>1139,4</b>	