

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 1-4 КЛАССОВ
С ОВЗ И ДЕТЕЙ -ИНВАЛИДОВ
(ОБЕД-ПОЛДНИК)
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

г.-к. Анапа

2023 год

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ 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		
НЕДЕЛЯ 1	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	155,5	88
ДЕНЬ 1	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,1	24,5	106,9	753,5	
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,0	4,4	110,0	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14,3	5,2	25,2	205,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,4	29,7	132,1	958,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
ДЕНЬ 3	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,6	26,1	109,8	756,0	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Какао с молоком	180	2,8	2,2	11,6	77,0	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	13,9	10,3	44,1	321,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,5	36,4	153,9	1077,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,5	29,0	104,0	798,8	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	4,8	6,6	56,0	300,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,3	35,6	160,0	1099,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
ДЕНЬ 1	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,0	34,6	106,5	857,8	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/70	8,6	9,9	5,9	146,8	232/22
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,2	4,5	7,6	91,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,8	14,8	23,5	289,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,8	49,4	130,0	1147,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
ДЕНЬ 2	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,7	24,8	96,0	674,6	
ПОЛДНИК	Курица в сырном соусе	100	9,2	10,8	16,1	198,8	322
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,0	11,4	45,8	334,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,7	36,2	141,8	1009,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	69
ДЕНЬ 3	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4	82
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	22,6	21,3	87,3	629,1	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные с творогом	150	8,5	5,1	27,2	188,4	149
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,4	10,0	56,6	377,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,0	31,3	143,9	1006,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
ДЕНЬ 4	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
ОБЕД	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,7	22,8	23,3	370,8	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	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,3	26,5	95,4	726,0	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,3	14,3	101,1	121
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	6,1	3,5	35,1	196,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,4	30,0	130,5	922,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
ДЕНЬ 5	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
ОБЕД	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,7	17,3	89,6	613,4	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	11,2	8,2	37,1	264,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,9	25,5	126,7	877,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			38,8	33,1	138,7	998,3	