

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ №

“09” января 2023 года



**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор

ООО “Комбинат питания КК”

М.С. Даренко

“09” января 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
С ОВЗ И ДЕТЕЙ -ИНВАЛИДОВ  
(ЗАВТРАК-ОБЕД)  
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

г.-к. Анапа

2023 год



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

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

**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>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>20,1</b>	<b>14,1</b>	<b>82,6</b>	<b>537,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ Сибирский	250	12,4	10,3	14,5	197,1	88
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,4</b>	<b>43,2</b>	<b>200,8</b>	<b>1395,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
	Запеканка из творога с морковью с соусом	150/50	18,1	14,8	38,9	360,0	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	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	120	0,5	0,4	12,4	54,6	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>29,6</b>	<b>22,7</b>	<b>89,8</b>	<b>678,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,0	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	234/363
	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>64,4</b>	<b>51,5</b>	<b>198,6</b>	<b>1509,6</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 3</b>	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
<b>ЗАВТРАК</b>	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,3	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>23,1</b>	<b>18,7</b>	<b>87,2</b>	<b>610,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	99,9	152
	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
	Рулет с яйцом (говядина)	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,6</b>	<b>41,3</b>	<b>205,4</b>	<b>1367,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	10,2	58	29
<b>ДЕНЬ 4</b>	Макаронны отварные с овощами	180	5,7	7,4	32,0	217,1	54-2г
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>23,7</b>	<b>20,6</b>	<b>82,3</b>	<b>614,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
	Солянка	250	6,4	7,4	4,6	109,1	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
<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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>61,4</b>	<b>56,9</b>	<b>192,8</b>	<b>1527,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/100	11,3	12,3	8,1	188,0	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	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>20,2</b>	<b>16,7</b>	<b>59,0</b>	<b>465,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	234/363
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>20,4</b>	<b>142,6</b>	<b>874,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,1</b>	<b>37,1</b>	<b>201,6</b>	<b>1339,2</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	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
<b>ЗАВТРАК</b>	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>23,5</b>	<b>23,2</b>	<b>84,1</b>	<b>633,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
	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" (говядина)	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,7</b>	<b>60,8</b>	<b>198,7</b>	<b>1554,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,5	10	36
<b>ДЕНЬ 2</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ЗАВТРАК</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	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>640</b>	<b>21,8</b>	<b>12,9</b>	<b>53,8</b>	<b>418,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,0	113
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Рулет с яйцом (говядина)	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,5</b>	<b>40,3</b>	<b>167,0</b>	<b>1192,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
<b>ДЕНЬ 3</b>	Творожно-пшеничная запеканка с соусом молочным	150/50	11,2	9,1	17,4	195,4	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>555</b>	<b>21,1</b>	<b>16,7</b>	<b>57,9</b>	<b>464,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
	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	234/363
	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,1</b>	<b>43,5</b>	<b>169,8</b>	<b>1269,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
<b>ДЕНЬ 4</b>	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	309/363
<b>ЗАВТРАК</b>	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	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 ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>17,6</b>	<b>15,0</b>	<b>64,1</b>	<b>461,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,2</b>	<b>46,1</b>	<b>170,8</b>	<b>1286,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ДЕНЬ 5</b>	Котлеты из говядины	110	17,7	16,6	18,9	286,4	268
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>27,6</b>	<b>27,4</b>	<b>114,6</b>	<b>804,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	99,9	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	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,9</b>	<b>46,9</b>	<b>222,1</b>	<b>1522,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>54,3</b>	<b>46,8</b>	<b>192,8</b>	<b>1396,4</b>	