

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

“09” января 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО “Комбинат питания КК”

М.С. Царенко

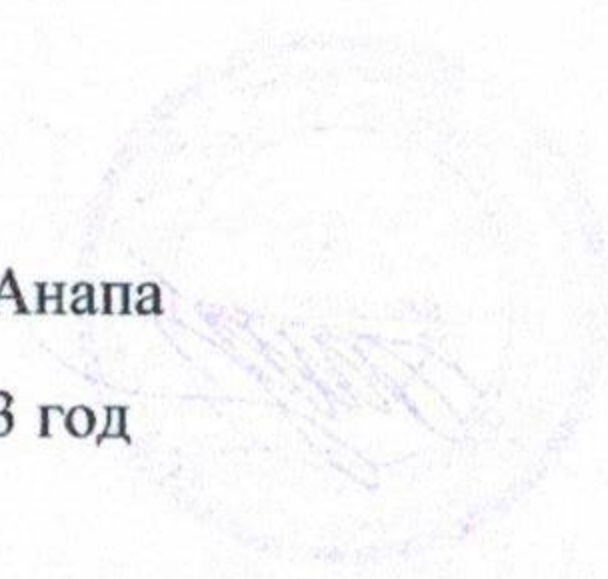
“09” января 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
С ОВЗ И ДЕТЕЙ -ИНВАЛИДОВ
(ЗАВТРАК-ОБЕД)
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

г.-к. Анапа

2023 год



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет 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		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
ДЕНЬ 1	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	16,2	12,8	70,2	460,2	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,1	24,5	106,9	753,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,3	37,3	177,1	1213,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ДЕНЬ 2	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	14,4	11,4	29,0	274,4	324/327
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	24,0	17,7	76,6	558,3	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,6	20,6	86,7	635,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,6	38,3	163,3	1193,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
ДЕНЬ 3	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,1	14,9	73,6	505,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Каша вязкая с морковью (рис)	150	2,5	3,2	24,0	134,7	178
	Рулет с яйцом (говядина)	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,7	41,0	183,4	1261,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
ДЕНЬ 4	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,0	15,9	64,0	477,2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,5	44,9	168,0	1276,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
ДЕНЬ 5	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,1	16,4	52,7	429,7	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,8	16,7	112,5	698,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9	33,1	165,2	1128,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
ЗАВТРАК	Каша вязкая с морковью(рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,7	20,7	74,1	561,1	
ОБЕД							
	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" (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
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,0	34,6	106,5	857,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,7	55,3	180,6	1418,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	0,9	6	36
ДЕНЬ 2	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,0	11,4	51,1	378,5	
ОБЕД	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 (говядина)	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,7	36,2	147,1	1053,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ДЕНЬ 3	Творожно-пшеничная запеканка с соусом молочным	140/40	10,1	7,9	15,9	177,0	54-7т8/327
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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,8	14,1	56,4	428,4	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	22,6	21,3	87,3	629,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,4	35,4	143,7	1057,5	

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	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
ЗАВТРАК	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
	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		600	17,2	13,9	67,6	465,5	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,5	40,4	163,0	1191,5	

