

Утверждено:

Согласовано:

И.С. Алексеева И.С. Алексеева/
(подпись) (подпись)
"29" августа 2023г. (Ф.И.О.)

Директор МБОУ СОШ № 11 г. Азова М.Е. Зарина/
(подпись) (подпись)
"29" августа 2023г.

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с 11 до 18 лет (5-11 класс) на осенне-зимний период в МБОУ СОШ №11 г. Азова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,770	4,054	9,538	81,800	139/1994
	Плов из птицы	80/130	20,300	17,000	35,690	377,000	304
	Огурцы соленые	60	0,077	0,780	1,020	9,840	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,260	0,050	15,220	59,000	512
Итого:		737	26,092	23,168	86,548	656,280	
завтрак (полдник)	Макароны отварные с сыром	200	13,500	15,920	34,100	334,400	204
	Булочка с курагой и крошкой	90	1,440	1,390	29,410	134,150	488
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004
Итого:		490	16,340	18,910	85,820	573,550	
День 2							
Обед	Суп картофельный с бобовыми(с горохом)	200	4,392	4,224	13,064	107,800	206
	Тефтели	80/20	9,650	11,360	3,550	218,870	286
	Макароны отварные	150	4,560	4,515	24,225	168,450	273/1994
	кукуруза консервированная	35	0,585	0,150	4,113	19,200	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004	
Итого:		745	24,271	23,133	92,342	747,960	
завтрак (полдник)	Плов сладкий с изюмом	200	4,400	13,600	66,000	406,000	183
	Бутерброд с маслом	30/8	2,705	4,907	16,604	124,100	59
	Пирожок печёный сдобный с повидлом	100	5,760	10,020	40,150	245,100	654/11
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
Итого:		538	14,660	13,080	66,150	303,100	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,450	3,930	100,200	82,000	170
	Курица запеченная	90	12,083	2,801	7,931	218,171	377
	Винегрет	35	0,812	2,471	3,287	37,737	85/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,740	5,110	36,990	224,420	679
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
		565	31,219	14,726	99,288	666,968	
завтрак (полдник)	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	424
	Икра кабачковая	35	0,930	0,060	1,950	12,000	таб.32, сб.1981г.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
Итого:		505	20,003	15,804	70,270	422,200	
Приём пищи							
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,380	2,190	11,660	72,600	204
	Котлета куриная	90	12,440	9,240	12,560	183,000	608
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Огурцы соленые	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Какао с молоком	200	4,620	4,020	43,800	177,560	693
		825	23,758	23,989	110,635	728,100	
завтрак (полдник)	Каша кукурузная	200	7,440	4,650	16,200	136,410	182
	Бутерброд с сыром	50	16,000	1,000	70,000	335,490	8/2007
	Пряник	30	2,304	1,836	29,250	142,740	560
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Кисель	200	0,000	0,000	15,300	49,600	648
Итого:		530	28,814	8,556	151,650	771,440	
День 5							
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,750	2,550	9,750	106,000	132/УО
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	472/1994
	Икра свекольная	35	0,663	1,609	2,322	16,905	75/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376
		870	24,122	30,076	103,893	869,525	
завтрак (полдник)	Омлет с сыром	150	20,640	24,950	3,050	320,180	442
	горошек консервированный	50	0,064	0,650	0,850	8,200	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,260	0,050	15,220	59,000	512
Итого:		467	24,648	26,934	44,200	516,020	

День 6							
обед	Суп-лапша домашняя	200	1,770	4,054	9,538	81,800	139/1994
	Плов из птицы	80/130	20,300	17,000	35,690	377,000	304
	горошек консервированный	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Какао с молоком	200	4,620	4,020	43,800	177,560	693
Итого:		705	30,419	26,813	114,703	770,740	
завтрак (полдник)	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	424
	Икра кабачковая	50	1,329	0,086	2,786	17,143	таб.32,сб.1981г.
	леченье	40	2,960	4,000	8,400	172,800	пром(64)
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685	
Итого:		580	27,739	18,496	99,486	667,503	
День 7							
обед	Суп картофельный с бобовыми(с горохом)	200	4,392	4,224	13,064	107,800	206
	Птица тушенная	90/10	6,795	10,620	1,050	201,000	494/2004
	Макаронны отварные	150	4,560	4,515	24,225	168,450	273/1994
	Огурцы соленые	35	0,045	0,455	0,595	5,740	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Кисель	200	0,000	0,000	15,300	49,600	648
Итого:		745	19,476	21,098	79,314	661,230	
завтрак (полдник)	Плов сладкий с изюмом	200	4,400	13,600	66,000	406,000	183
	Бутерброд с маслом	30/8	2,705	4,907	16,604	124,100	59
	Пирожок печеный сдобный с повидлом	100	5,760	10,020	40,150	245,100	654/11
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
Итого:		538	21,765	31,587	148,754	833,200	
Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,450	3,930	100,200	82,000	170
	Поджарка из свинины	100	16,400	22,500	2,200	277,000	6598
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Икра кабачковая	35	0,930	0,060	1,950	12,000	таб.32,сб.1981г.
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004
Итого:		745	25,867	36,388	172,860	786,640	
завтрак (полдник)	Каша овсяная вязкая с сахаром	200	9,600	12,800	38,240	302,850	173
	Пряник	50	3,840	3,060	48,750	237,900	560
	Бутерброд с сыром	30/10	12,800	0,800	56,000	268,392	8
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
Итого:		490	35,140	19,720	168,990	867,142	
День 9							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,150	2,270	13,710	83,800	208
	Тефтели	80/20	9,650	11,360	3,550	218,870	286
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,600	4,380	35,270	213,710	679
	Капуста квашеная	35	0,560	2,345	1,820	30,520	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
	Итого:		775	33,530	24,965	102,300	784,500
завтрак (полдник)	Омлет с сыром	150	20,640	24,950	3,050	320,180	442
	горошек консервированный	50	0,064	0,650	0,850	8,200	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376
Итого:		460	24,908	27,034	52,740	575,120	
День 10							
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,750	2,550	9,750	106,000	132/УО
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	472/1994
	Икра свекольная	35	0,663	1,609	2,322	16,905	75/1994
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,400	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376
	Итого:		870	24,122	30,076	103,893	869,525
завтрак (полдник)	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	424
	Икра кабачковая	50	1,329	0,086	2,786	17,143	таб.32,сб.1981г.
	вафля	40	1,360	12,080	25,880	212,000	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,260	0,050	15,220	59,000	512
Итого:		587	17,499	23,566	106,186	707,703	