

Утверждаю:

Приложение №1

Директор МКОУ "СОШ №7" г.о.Нальчик

Приказ №88 от 23.09.2024 г.

Харзинов З.Х.



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 5-11 классов (ОВЗ) Горячее питание
Возрастная категория: 12-17 лет
на 2024-2025 уч.г.
(СанПин 2.3./2.4.3590-20)**

Неделя 1 День 1	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	куры отварные в смет.соусе (филе)	90/50	21,83	25,74	3,36	332,25	288
2	каша вязкая пшениная со сл.маслом	180	5,01	6,00	28,72	189,00	303
3	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
4	хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПП
	Итого завтрак:		31,77	32,96	76,08	727,25	
	Полдник						
1	печенье "Юбилейное"	50	3,40	4,52	27,88	165,80	ПП
2	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого полдник:		3,56	4,68	55,76	280,40	
	Всего за день:		35,33	37,64	131,84	1007,65	

Неделя 1 День 2	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	котлеты из говядины	100	15,20	21,77	12,00	308,97	268
2	капуста тушеная	180	0,18	0,16	33,21	258,24	321
3	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПП
4	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого завтрак:		23,66	26,56	87,15	810,61	
	Полдник						
1	булочка домашняя	100	8,75	12,50	35,00	252,75	426
2	кисель	200	0,10	0,12	25,09	119,20	352
	Итого полдник:		8,85	12,62	60,09	371,95	
	Всего за день:		32,51	39,18	147,24	1182,56	

Неделя 1 День 3	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	каша рисовая молочная	200/20	6,00	10,85	52,93	334,00	174
2	сдоба "Обыкновенная"	75	5,78	3,54	35,32	196,50	421
3	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
4	сыр "Голландский"	20	5,26	5,32	0,00	68,67	15
5	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого завтрак:		17,19	26,98	103,38	725,17	
	Полдник						
1	вафли	50	1,64	12,6	24	214	ПП
2	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого полдник:		1,71	12,62	39,00	274,00	

	Всего за день:		18,90	39,60	142,38	999,17	

Неделя 1 День 4	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	котлеты рыбные со сл.маслом	100/10	12,28	15,02	14,82	244,00	234
2	картофельное пюре со сл.маслом	180	3,64	5,40	23,40	164,70	312
3	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
4	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
5	хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПР
	Итого завтрак:		21,72	25,39	99,86	722,98	
	Полдник						
1	булочка домашняя	100	8,75	12,50	35,00	252,75	426
2	кисель	200	0,10	0,12	25,09	119,20	352
	Итого полдник:		8,85	12,62	60,09	371,95	
	Всего за день:		30,57	38,01	159,95	1094,93	

Неделя 1 День 5	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
2	макароны отварные со сл. маслом	180/5	6,75	5,4	36	241,2	203
3	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПР
4	кисель фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	122,80	ПР
	Итого завтрак:		25,5	23,275	93,85	709,8	
	Полдник						
1	рогалик с повидлом	100	7,62	12,85	59,44	376	ПР
2	чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого полдник:		7,75	12,87	74,64	438,00	
	Всего за день:		33,25	36,15	168,49	1147,80	

Неделя 2 День 1	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	котлеты куриные со сл.маслом	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	294
2	гречка отварная со сл.маслом	180/5	10,67	4,91	47,80	278,23	302
3	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
4	хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПР
	Итого завтрак:		33,04	22,89	108,08	770,23	
	Полдник						
1	печенье "Юбилейное"	50	3,40	4,52	27,88	165,80	ПР
2	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого полдник:		3,56	4,68	55,76	280,40	
	Всего за день:		36,60	27,57	163,84	1050,63	

Неделя 2 День 2	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	биточки из говядины	100	15,20	21,28	12,00	308,97	268
2	макароны отварные со сл. маслом	180/5	6,75	5,4	36	241,2	203
3	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПР
4	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382

	Итого завтрак:		30,23	31,31	89,94	793,57	
	Полдник						
1	булочка домашняя	100	8,75	12,50	35,00	252,75	426
2	кисель	200	0,10	0,12	25,09	119,20	352
	Итого полдник:		8,85	12,62	60,09	371,95	
	Всего за день:		39,08	43,93	150,03	1165,52	

Неделя 2 День 3	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	каша молочная пшеничная	200/20	7,51	9,55	47,03	235,00	182
2	яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	сдоба "Обыкновенная"	75	5,78	3,54	35,32	196,50	421
4	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
5	сыр "Голландский"	20	5,26	5,32	0,00	68,67	15
6	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого завтрак:		23,78	30,28	97,76	689,17	
	Полдник						
1	вафли	50	1,64	12,6	24	214	119
2	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого полдник:		1,71	12,62	39,00	274,00	
	Всего за день:		25,49	42,90	136,76	963,17	

Неделя 2 День 4	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	рыба припущенная с маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	146,00	227
2	картофельное пюре со сл.маслом	180	3,64	5,40	23,40	164,70	312
3	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
4	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
5	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	119
	Итого завтрак:		26,56	18,59	85,96	624,98	
	Полдник						
1	булочка домашняя	100	8,75	12,50	35,00	252,75	426
2	кисель	200	0,10	0,12	25,09	119,20	352
	Итого полдник:		8,85	12,62	60,09	371,95	
	Всего за день:		35,41	31,21	146,05	996,93	

Неделя 2 День 5	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(г р.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26,02	322	265
2	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	119
3	кисель фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	122,80	119
	Итого завтрак:		20,69	17,98	80,98	569,60	
	Полдник						
1	рогалик с повидлом	100	7,62	12,85	59,44	376	119
2	чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого полдник:		7,75	12,87	74,64	438,00	
	Всего за день:		28,44	30,85	155,62	1007,60	

При составлении меню использованы технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников и предприятий общественного питания
авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.