

Утверждаю:

Директор:  /Кондрахина В.Н./

Приказ от 02.09.2024г. № 59



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
МКОУ «ООШ», С.ВОЛКОНСКОЕ КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	10,37	12,43	41,38	357,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			15,41	15,83	69,08	502,14	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	59
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Макароны отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	112
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9		
Итого за обед			23,46	24,02	99,11	712,32	
Итого за день			38,87	39,85	168,19	1214,46	

День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	220	11,37	13,43	42,38	367,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,41	16,83	70,08	512,14	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисовом	250	1,98	2,74	10,58	90,75	62
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Кисель ягодно- фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5		
Итого за обед			24,17	24,97	100,87	723,53	
Итого за день			40,58	41,8	170,95	1235,67	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	220	12,27	13,83	43,38	387,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,31	17,23	71,08	532,14	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,31	6,4	18,34	167,25	58
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	101
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	221
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
Груша	100	0,04	0	7,8	47		

	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			25,61	27,57	121,26	830,92	
Итого за день			42,92	44,8	192,34	1363,06	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	10,37	12,43	41,38	357,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			15,41	15,83	69,08	502,14	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Борщ	250	2,81	4,91	13,25	102,5	57
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9		
Итого за обед			25,13	25,42	112,49	717,29	
Итого за день			40,54	41,25	181,57	1219,43	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	220	11,07	13,3	41,08	372,47	18
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,11	16,7	68,78	517,17	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Суп рассольник	250	2,2	2,2	15,58	106,65	63
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Капуста тушеная	150	4,76	2,89	8,55	86,75	114
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	

	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
	Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5	
Итого за обед			22,54	23,66	96,86	740,58	
Итого за день			38,65	40,36	165,64	1255,75	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	220	12,27	13,83	43,38	387,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,31	17,23	71,08	532,14	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	3,84	13,14	104,75	60
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			24,82	23,51	109,52	712,25	
Итого за день			42,13	40,74	180,6	1244,39	
День 7							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	220	11,37	13,43	42,38	367,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,41	16,83	70,08	512,14	

Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,31	6,4	18,34	167,25	58
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
	Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9	
Итого за обед			28,66	29,85	123,4	837,42	
Итого за день			45,07	46,68	193,48	1349,56	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	220	11,02	12,95	46,03	366,86	16
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	№ 218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,06	16,35	73,73	511,56	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	61
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	101
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	221
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоки	100	0,04	0	7,8	45	
Вафли сливочные	15	1,09	1,43	7,33	46,5		
Итого за обед			24,82	26,07	107,34	768,32	
Итого за день			40,88	42,42	181,07	1279,88	

День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	10,37	12,43	41,38	357,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			15,41	15,83	69,08	502,14	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Свекольник	250	1,49	5,28	16,33	78,75	65
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Макароны отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	112
	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,05	0	20,23	98,4	220
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Пряник	15	1,06	1,21	6,84	45,8	
Итого за обед			25,02	24,63	113,42	839,24	
Итого за день			40,43	40,46	182,5	1341,38	
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	220	10,37	12,04	39,82	361,02	17
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак	Итого		15,41	15,44	67,52	505,72	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисовом	250	1,98	2,74	10,58	90,75	62
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	16,2	48,6	219
	Хлеб пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсины	100	0,04	0	7,8	47	
Печенье овсяное	15	1,05	2,05	9,5	52,9		

Итого за обед			24,43	25,96	103,39	682,13	
Итого за день			40,84	40,4	170,91	1185,85	
Среднее значение за 10 дней			41,091	41,876	178,725	1269,343	