

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Черемховская
 основная
 общеобразовательная
 школа»
 Грибанова Н.Н.
 23.08.2023

**10-дневное меню для учащихся МКОУ «Черемховская основная общеобразовательная школа» на 2023- 2024 учебный год
 (3-4 неделя)
 завтраки и обеды для ОВЗ**

№ реп.	Наименование блюд	Выход г.		Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		Энергетическая ценность ккал.	
		1	2	3	4	5	6	7	8		
		7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше	7-10л	11лет и старше
	1 день										
	<i>Завтрак</i>										
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	100	150	6,4	9,6	6,3	9,45	8,1	12,15	112	168
	Сырок творожный сладкий	100	100	43,3	43,3	8	8	12,7	12,7	180	180
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	420	470	52	55,2	14,6	17,75	50,3	54,35	423	479
	<i>Обед</i>										
6/02	Щи из свежей капусты со сметаной	205	255	1,4	1,8	2,5	3	6,79	7,5	67,8	68
246	Гуляш из отварной говядины	100	120	12,55	13,65	12,99	14,3	4,01	6,03	182,3	188,32
46/3	Макаронные изделия отварные	180	200	6,9	7,1	3,8	4	42,1	43,2	241	245
29/10	Чай с лимоном	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	740	860	24,2	27,85	19,64	21,9	83,45	98,63	638,1	709,32

	Итого за день	1160	1330	76,2	83,05	34,24	39,65	133,75	152,98	1061,1	1188,32
	2 день										
	<i>Завтрак</i>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,67	7,8	4,86	8	25,83	30	166	233
	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	470	520	7,87	11	5,36	8,5	63,43	67,6	340	407
	<i>Обед</i>										
	Огурец	70	70	0,56	0,56	0	0	1,68	1,68	5,6	5,6
11/2	Рассольник с крупой и со сметаной	200/5	250/5	2	2,5	4,8	5,4	14,5	16,6	128	131
39	Жаркое по домашнему	200	200	21	21	21,2	21,2	18	18	348	348
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,1	3,2	3,2	14,4	14,4	96	96
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	520	550	29,91	32,36	29,55	30,4	69,23	82,68	684,6	748,6
	Итого за день	990	1070	37,78	43,36	34,91	38,9	132,66	150,28	1024,6	1155,6
	3 день										
	<i>Завтрак</i>										
208	Макароны запеченные с яйцом	150/5	200/5	7,7	9,6	5,8	6,91	20,12	23,03	156	185
	Крем творожный	150	150	9,5	9,5	10	10	14,2	14,2	185	185
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	370	370	19,5	21,4	16,1	17,21	63,82	66,73	472	501
	<i>Обед</i>										
18/2	Суп картоф.с макар.изделиями	200	250	2,9	3,2	2	2,4	19,5	21,7	125	129
15/8	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	100	12,5	14,8	10,8	12,4	8,2	9,1	203	209

514	Горох отварной	150	180	12,4	13,6	11,3	13,7	33,3	35,6	285	302
ТТК	Кисель золотой шар	200	200	0	0	0	0	16,7	16,7	64	64
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	690	810	31,05	36,8	24,45	29,1	98,35	115,1	784	872
	Итого за день	1060	1180	50,55	58,2	40,55	46,31	162,17	181,83	1256	1373
	4 день										
	<i>Завтрак</i>										
145	Картофель тушенный с луком	150	180	4,8	5,2	7,8	8,3	34,32	39,35	227	249
1/9	Мясо кур отварное	100	100	22,6	22,6	19	19	0,2	0,2	263	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	470	500	29,7	30,1	27,1	27,6	64,02	69,05	621	643
	<i>Обед</i>										
2 1	Горошек зеленый с яйцом	120	10	5	5	7,5	7,5	5,2	5,2	115	115
131	Суп картофельный	200	250	2,2	2,37	2,3	2,62	17,09	18,06	102,1	105,3
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,6	4,2	3,1	3,9	30,1	33,4	196,5	327,5
21/7	Суфле из рыбы	105	125	14,8	15,9	4,3	5,6	3,3	4,7	111	113
3/10	Компот из яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	18,4	18,4	80	80
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	825	845	29,25	33,07	17,95	20,62	94,74	111,76	711,6	908,8
	Итого за день	1295	1345	58,95	63,17	45,05	48,22	158,76	180,81	1332,6	1551,8
	5 день										
	<i>Завтрак</i>										
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	200	3,9	5,2	4,7	6,3	29,4	39,2	179,9	239
1/9	Мясо кур отварное	100	100	22,6	22,6	19	19	0,2	0,2	263	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86

	ИТОГО	470	520	28,8	30,1	24	25,6	59,1	68,9	573,9	633
	<i>Обед</i>										
5/2	Борщ с мор.капуст.со сметаной	205	255	1,9	2,1	5	7	10,1	11,2	109	120
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,6	7,3	1,7	2,1	28,7	34,1	171	187
87	Птица тушенная в соусе	100	100	21,3	21,3	21,65	21,65	4,67	4,67	200	200
3/11	Соус молоч.с овощами	30	30	0,58	0,58	1,77	1,77	0,02	0,02	26	26
36/10	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	22,8	22,8	135	135
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	735	845	37,23	40,08	33,77	36,42	86,94	104,79	748	836
	Итого за день	1205	1365	66,03	70,18	57,77	62,02	146,04	173,69	1321,9	1469
	6 день										
	<i>Завтрак</i>										
16/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	200	4,7	6,5	4	6	27,1	31,2	178	208
	Крем творожный	150	150	9,5	9,5	10	10	14,2	14,2	185	185
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	520	570	16,5	18,3	14,3	16,3	70,8	74,9	494	524
	<i>Обед</i>										
14/2	Суп картоф.с крупой	200	250	2,4	3,4	3,5	5,5	18,3	20,4	135	151
28/3	Икра из кабачков	100	100	5,1	5,1	0,3	0,3	50	50	254	254
32/3	Рагу из овощей	150	180	2,3	2,9	3,7	4,2	13,5	15,8	97	115
34/8	Зразы или рулет из говядины	80	100	10,5	13	11,7	12,8	10	11	200	214
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	780	910	24,55	30,6	19,75	23,6	132,65	149,4	879	988
	Итого за день	1300	1480	41,05	48,90	34,05	39,90	203,45	224,30	1373	1512

	7 день										
	<i>Завтрак</i>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	180	14,6	15,3	15,9	17,2	2,55	3,65	212	213,7
1/9	Мясо кур отварное	100	100	22,6	22,6	19	19	0,2	0,2	263	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	470	500	39,5	40,2	35,2	36,5	32,25	33,35	606	607,7
	<i>Обед</i>										
38/	Суп крест.с крупой со сметаной	205	255	2,1	2,3	5,3	5,9	11,2	13,2	119	121
32/1	Салат из от.свеклы с раст.масл	60	100	0,8	1,4	4	6	3,6	6,8	50	90
627	Макаронник с мясом	200	235	19	22	18	21,2	45	47,99	422	453
3/11	Соус молоч.с овощами	30	30	0,58	0,58	1,77	1,77	0,02	0,02	26	26
18/10	Кисель из клюквы	200	200	0,1	0,1	0	0	26,2	26,2	106	106
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	745	900	25,83	31,58	29,42	35,47	106,67	126,21	830	964
	Итого за день	1215	1400	65,33	71,78	64,62	71,97	138,92	159,56	1436	1571,7
	8 день										
	<i>Завтрак</i>										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	250	5,2	6,6	6,1	7,5	15,3	19,5	153	172
1/9	Мясо кур отварное	100	100	22,6	22,6	19	19	0,2	0,2	263	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Йогурт питьевой	200	200	2,9	2,9	2,5	2,5	19,4	19,4	112	112
	ИТОГО	520	570	32	33,4	27,7	29,1	44,2	48,4	573	592
	<i>Обед</i>										
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,6	5,5	3,9	5,6	18,1	20,8	134	164
463	Капуста тушенная	180	200	8,3	9,2	12	15	9,5	10,7	179	210
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	100	13,5	14,8	10,8	12,4	8,2	9,1	203	209

ТТК	Напиток золотой шар	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	720	830	29,65	34,7	27,05	33,6	56,45	72,6	623	751
	Итого за день	1240	1400	61,65	68,1	54,75	62,7	100,65	121	1196	1343
	9 день										
	<i>Завтрак</i>										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	200	6,6	8,9	4,6	5,7	27	32	186	197
1/9	Мясо кур отварное	100	100	22,6	22,6	19	19	0,2	0,2	263	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	520	520	31,5	33,8	23,9	25	56,7	61,7	580	591
	<i>Обед</i>										
39/2	Суп фасолевый	200	250	3,4	5,4	3,9	5,5	10,2	18,3	149	153
3/3	Картофельное пюре	150	180	3,1	3,9	3,6	4,5	20,4	23,2	132,7	156
87	Птица тушенная в соусе	100	100	21,3	21,3	21,65	21,65	4,67	4,67	200	200
3/10	Копмпот из яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	18,4	18,4	80	80
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	700	810	31,45	36,2	29,9	32,65	74,32	96,57	668,7	757
	Итого за день	1220	1330	62,95	70	53,8	57,65	131,02	158,27	1248,7	1348
	10 день										
	<i>Завтрак</i>										
17/4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	150	200	3,8	4,9	4,8	5,6	18,5	19,5	135	142
1/9	Мясо кур отварное	100	100	22,6	22,6	19	19	0,2	0,2	263	263
	Хлеб пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86
	ИТОГО	470	520	28,7	29,8	24,1	24,9	48,2	49,2	529	536

<i>Обед</i>											
2/2	Борщ со сметаной	205	255	1,8	1,9	4,3	5,2	8,6	9	81	95
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,6	7,3	1,7	2,1	28,7	34,1	171	187
16/8	Биточки (котлеты) из мяса кур паровые	100	100	14,8	14,8	12,4	12,4	9,1	9,1	209	209
3/11	Соус молоч.с овощами	30	30	0,58	0,58	1,77	1,77	0,02	0,02	26	26
30/10	Чай с молоком	200	200	2,9	2,9	3,2	3,2	14,4	14,4	95	95
	Хлеб пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,95	18,6	68	90
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,7	13,4	39	78
	Итого	735	845	29,93	32,68	23,72	25,27	81,47	98,62	689	780
	Итого за день	1205	1365	58,63	62,48	47,82	50,17	129,67	147,82	1218	1316
	Среднее значение за период	1189,00	1326,50	57,91	63,92	46,76	51,75	143,71	165,05	1246,79	1382,84

В питании детей используется йодированная соль , хлеб, батон с витаминно - минеральной смесью, витаминизированный напиток "Золотой шар", напиток из шиповника Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используют только после термической обработки Для приготовления салатов используют овощи нового урожая.

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах Часть 3 Сборник технологических карт - Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора , ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЧЕРЕМХОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**
Грибанова Наталия Николаевна, Директор

13.10.23 14:04 (MSK)

Сертификат 161945222661C2D1C43CD5E48A557084