

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ пос. Николаевка

Партизанского муниципального района

Куприянова О.И.

«25» ноября 2022 года



Циклическое десятидневное меню (завтрак и обед) для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов с 11 лет и старше Партизанского муниципального района.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
1 день завтрак :						
293	Вареники п/ ф с маслом	250 / 5	7,15	9,1	42,30	491,2
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /15	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого :	620	16,85	21,5	85,2	812,2
1 день обед						
82	Борщ с капустой картофелем, мясными консерв	250	3,3	6,6	11,9	107,2
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
271	Чай с лимоном	200/ 5	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:	845	26,7	32,78	97,10	742
	Итого за день:		43,55	54,28	182,3	1554,2
2 день Завтрак :						
196	Каша гречневая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (соленый огурец с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,95	16,7	84,0
	Итого :	570	24,40	23,4	107,8	707,7
2 день обед						
95	Суп с рыбными консервами	250	8,6	3,4	16,0	115,0
171	Отбивная куриная	80	14,1	3,6	0,4	168,5
216	Пюре картофельное	180	3,5	6,4	25,1	152,1
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
53	Закуска (салат)	50	0,5	2,5	0,75	55,0

	дальневосточный)					
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Итого:	820	29,9	18,78	90,85	718,9
	Итого за день:		54,3	42,18	198,65	1426,6
3 день Завтрак :						
332	Макаронны отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5
171	Отбивная куриная	80	14,1	3,6	0,4	168,5
364	Соус белый	20	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (кабачковая икра)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого :	575	25,1	12,03	75,4	581,3
3 день обед						
33	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
324	Пельмени п /ф с маслом	230 /5	23,97	10,45	43,24	362,88
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	825	32,4	23,23	131,92	765,48
	Итого за день:		57,5	35,26	207,32	1343,78
4 день						
171	Котлета куриная п/ф	80	15,0	5,0	9,5	143,75
216	Пюре картофельное	180	3,5	6,4	25,1	152,1
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Какао на молоке	200	3,1	3,1	17,9	111,0
	Итого:	530	26,3	17,33	76,2	568,15
4 день обед						
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
293	Вареники п/ ф с маслом	230 / 5	21	14,7	38,9	326,9
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	725	25,73	22,02	74,75	550,06
	Итого за день:		52,03	39,35	150,95	1118,21
5 день Завтрак:						
342	Плов с мясом	250	22,3	30,8	40,1	445,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого :	510	27,1	31,93	91,5	706,0
5 день обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	3,7	18,4	118,6
259	Жаркое по- домашнему	250	30,9	32	227,8	466,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0

271	Чай с лимоном	200/ 5	0,1	0	9,3	37,0
	Итого :	745	39,9	36,68	272,2	705,6
	Итого за день:		67,0	68,61	363,7	1411,60
6 день Завтрак :						
97	Каша молочная	250/5	8,16	8,8	48,5	306,1
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /15	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Итого:	520	17,46	20,8	81,6	583,1
6 день обед						
103	Суп картофельный с макаронами и фрикадельками	250	4,9	5,3	19,8	130,2
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45	252,4
171	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
53	Закуска (икра кабачковая)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	700	34,2	27,58	128,58	851,35
	Итого за день:		51,66	48,38	210,18	1434,45
7 день Завтрак :						
332	Макаронны отварные с маслом	180 / 5	5,2	4,6	35,2	180,5
171	Котлета куриная п/ф	80	15,0	5,0	9,5	143,75
364	Соус белый	20	0,2	1,8	2,1	22,3
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	575	25,2	21,28	101	671,55
7 день обед						
82	Борщ с капустой картофелем, мясными консервами	250	3,3	6,6	11,9	107,2
342	Плов с мясом	250	22,3	30,8	40,1	445,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Итого:	770	30,45	38,53	103,40	813,2
	Итого за день:		55,6	59,81	204,4	1484,75
8 день Завтрак :						
259	Жаркое по-домашнему	250	30,9	32	27,8	466,0
145	Закуска (солёный огурец)	50	1,2	5,5	4,1	65,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого за день :	540	35,0	38,68	78,4	737
8 день обед						

33	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
293	Вареники п/ ф с маслом	250 / 5	7,15	9,1	42,30	491,2
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	745	14,98	21,38	100,48	759,8
	Итого за день:		49,98	60,06	178,88	1496,8
9 день						
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	590	23,4	26,18	85,0	632,8
9 день обед						
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
171	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
53	Закуска (икра кабачковая)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Итого:	760	28,53	27,64	102,13	741,31
	Итого за день:		51,93	53,82	187,13	1374,11
10 день Завтрак :						
43	Суп крупяной, в ассортименте	250	2,31	7,74	15,43	140,59
271	Кисель	200	0,10	0,04	5,98	108,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	490	5,11	8,76	38,11	333,39
10 день обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	3,7	18,4	118,6
332	Макаронные отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
	Итого:	585	24,3	24,25	76,9	584,40
	Итого за день:		29,41	33,01	115,01	917,79
	Итого за 10 дней :		512,96	494,76	1998,49	13562,29