

Согласовано:  
ИП Белоусько Е.П.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 9  
Карасёв Е.В.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на оказание услуг по горячему питанию (ЗАВТРАК, ОБЕД) учащихся с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ СОШ № 9 г. Азова.

Возрастная категория: с 12 лет и старше. Сезон: Осень-Зима

№ п/п	Наименование блюд	Вых	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. Ккал	№ рецеп.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный	250	9.648	16.680	8.200	268.300	340/yo
2	Зелёный горошек	100	1.860	0.120	14.600	24.000	табл 32/1981
3	Хлеб пшеничный	30	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
5	Кофейный напиток	200	1.020	1.600	22.060	105.000	692/yo
Итого завтрак		610	19.25	19.36	83.86	590.30	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	250	1.250	5.120	16.350	130.000	139/2004
2	Биточки из курицы	100	16.920	4.260	13.460	168.530	54-23м
3	Макароны отварные	180	6.620	5.410	31.734	202.140	465/сб.yo
4	Овощи по сезону	100	0.001	10.086	6.500	91.110	табл
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
7	Компот из свежих плодов	200	0.001	2.150	21.600	118.000	585/94
Итого обед		920	31.51	27.99	128.64	902.78	
Всего за день		1530	50.76	47.35	212.50	1493.08	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная гречневая	250	4.850	10.250	24.010	238.000	54-20к
2	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
5	Какао с молоком	200	4.200	3.627	19.960	118.670	693/yo
Итого завтрак		555	19.250	19.262	82.970	603.670	
<b>Обед</b>							
1	Суп-лапша домашняя	250	0.001	16.480	5.150	112.000	151/1996
2	Плов с курицей	250	23.100	10.100	41.500	393.300	54-12м

3	Овощи по сезону	100	1.230	1.112	9.800	61.200	табл
4	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
5	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
6	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0.001	0.130	30.450	121.000	590/94
	<b>Итого обед</b>	890	31.052	28.78	125.9	880.5	
	<b>Всего за день</b>		50.30	48.04	208.87	1484.17	
	<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	10.280	11.020	28.060	211.800	54-1т
2	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.000	96/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб ржаной	60	3.960	0.720	20.040	104.000	пром.
5	Чай с сахаром	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
	<b>Итого завтрак</b>	560	19.12	19.60	91.21	578.80	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с крупой	250	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
2	Рыба тушеная с овощами	100	12.210	12.110	18.990	211.100	54-11р
3	Пюре картофельное	180	5.240	6.120	22.050	156.000	520/2004
4	Овощи по сезону	100	0.900	4.860	11.200	31.220	
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.001	9.980	104.000	639/yo
	<b>Итого обед</b>	920	27.871	27.68	116.9	819.32	
	<b>Всего за день</b>	1480	46.99	47.28	208.11	1398.12	
	<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша вязкая молочная овсяная	250	8.140	15.020	22.200	228.200	54-9к
2	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
5	Кофейный напиток	200	1.020	1.600	22.060	105.000	692/yo
	<b>Итого завтрак</b>	555	19.360	22.005	83.260	580.200	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с рисом	250	0.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
2	Курица отварная	100	22.200	2.300	1.200	154.800	54-21м
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	2.250	13.120	27.350	198.800	297/сб.yo
4	Овощи по сезону	100	0.040	6.860	14.200	62.110	табл
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
7	Напиток сокодержущий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
	<b>Итого обед</b>	920	31.35	27.72	116.3	816.71	
	<b>Всего за день</b>		50.71	49.73	199.56	1396.91	
	<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						

1	Яйцо тварное	40	9.600	10.200	3.200	196.000	408/1994
2	Каша пшеничная с маслом	180	5.500	4.210	32.150	211.100	508/сб.yo
3	Икра кабачковая	100	0.250	4.200	3.200	8.100	
4	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	пром.
5	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
6	Чай с сахаром и лимоном	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19.103</b>	<b>19.157</b>	<b>73.720</b>	<b>576.300</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
2	Тефтели из говядины с рисом	100	11.600	11.700	6.400	189.920	54-16м
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2.680	4.930	21.700	165.210	508/сб.yo
4	Овощи по сезону	100	6.22	10.11	28.22	55.12	табл
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	60	1.980	0.360	10.020	51.900	пром.
7	Кисель из свежих плодов	200	0.000	0.000	9.980	119.000	590/94
	<b>Итого обед</b>	<b>950</b>	<b>28.36</b>	<b>32.18</b>	<b>116.45</b>	<b>834.15</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>47.46</b>	<b>51.34</b>	<b>190.17</b>	<b>1410.45</b>	
	<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	250	8.560	12.200	25.600	253.400	302/сб.yo
2	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
5	Кофейный напиток	200	1.020	1.600	22.060	105.000	692/yo
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>19.78</b>	<b>19.19</b>	<b>86.66</b>	<b>605.40</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Суп-лапша домашняя	250	0.001	16.480	5.150	112.000	151/1996
2	Плов с курицей	250	23.100	10.100	41.500	393.300	54-12м
3	Овощи по сезону	100	0.001	0.150	12.080	77.180	табл
4	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.120	141.000	пром.
5	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
6	Напиток сокодержащий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
	<b>Итого обед</b>	<b>890</b>	<b>29.822</b>	<b>27.69</b>	<b>120.27</b>	<b>871.48</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1445</b>	<b>49.60</b>	<b>46.88</b>	<b>206.93</b>	<b>1476.88</b>	
	<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Котлета из курицы	100	14.400	6.140	10.100	126.400	54-5м/2022г
2	Макароны отварные	180	0.009	6.150	27.350	211.000	508/сб.yo
3	Овощи по сезону	100	0.001	5.750	9.200	77.800	табл 32/1981
4	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	пром.

5	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
6	Чай с сахаром	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
	Итого завтрак	630	18.16	18.59	81.82	576.30	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
2	Рыба тушеная с овощами	100	12.210	12.110	18.990	211.100	54-11р
3	Пюре картофельное	180	5.240	6.120	22.050	156.000	520/2004
4	Овощи по сезону	100	3.229	6.120	19.210	86.120	табл.
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.001	9.980	99.000	639/yo
	Итого обед		28.22	28.58	114.89	817.22	
	<b>Всего за день</b>		46.38	47.17	196.71	1393.52	
	<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша вязкая молочная овсяная	250	6.100	11.020	22.200	228.200	54-9к
2	Сыр твёрдый	15	3.480	4.425	0.000	54.000	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
5	Какао с молоком	200	4.200	3.627	19.960	118.670	693/yo
	Итого завтрак	555	20.50	20.03	81.16	593.87	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	1.250	5.120	16.350	130.000	139/2004
2	Тефтели из говядины с рисом	100	11.600	11.700	6.400	189.920	54-16м
3	Макароны отварные	180	6.620	5.410	31.734	202.140	465/сб.yo
4	Овощи по сезону	100	1.001	4.860	12.110	9.120	
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
7	Кисель свежих плодов	200	0.000	0.000	9.980	99.000	590/94
	Итого обед	920	27.19	28.05	115.57	823.18	
	<b>Всего за день</b>	1475	47.69	48.08	196.73	1417.05	
	<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Яйцо тварное	40	9.600	10.200	3.200	196.000	408/1994
2	Каша пшеничная с маслом	180	5.500	4.210	32.150	211.100	508/сб.yo
3	Икра кабачковая	100	0.250	4.200	3.200	8.100	
4	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	пром.
5	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	6.680	34.600	пром.
6	Чай с сахаром и лимоном	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
	Итого завтрак	570	19.103	19.157	73.720	576.300	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с рисом	250	2.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
2	Курица тушеная с морковью	100	14.100	5.700	4.400	126.400	54-25м 2022
3	Каша ячневая рассыпчатая	180	2.680	8.930	32.750	218.000	508/сб.yo

4	Овощи по сезону	100	0.950	7.740	12.110	108.110	
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
7	Чай с сахаром	200	0.260	0.050	15.220	59.000	685/2004
	Итого обед	920	26.85	27.86	114.63	816.51	
	Всего за день	1490	45.95	47.02	188.35	1392.81	
	<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша жидкая молочная гречневая	250	4.850	10.250	24.010	238.000	54-20к
2	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.000	96/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
4	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
5	Чай с сахаром	200	0.063	0.007	14.000	56.000	685/2004
	Итого завтрак	550	11.713	18.47	77.14	553.00	
	<b>Обед</b>						
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.065	5.270	13.500	154.500	110/1994
2	Котлета из курицы	100	14.400	3.200	10.100	126.400	54-5м/2022г
3	Рис припущенный	180	4.500	7.820	35.000	196.900	54-7г
4	Овощи по сезону	100	0.115	9.860	16.220	112.100	табл
5	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
6	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.150	9.980	104.000	639/yo
	Итого обед	920	27.801	27.26	123.8	886.9	
	Всего за день	1470	39.514	45.73	200.94	1439.9	
	<b>Итого за 10 дней</b>		475.37	478.60	2008.88	14302.89	
	<b>Средняя эн.ценность в 1 день</b>		<b>47.54</b>	<b>47.86</b>	<b>200.89</b>	<b>1430.29</b>	





































































































































































--	--	--	--	--	--

















