

Согласовано:

ИП Белоусько Е.П.



2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 9

И. В. Луценко



2025 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

			Пищевые вещества (г)				
№ п/п	Наименование блюд	Вых	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. Цен. Ккал	№ рецеп.
	1 день						
	Завтрак						
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	
	Обед						
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	
	2 день						
	Завтрак						
1	Каша жидкая молочная гречневая	250	4,850	10,250	24,010	238,000	54-20к
2	Сыр твёрдый	20	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	560	19,250	19,262	82,970	603,670	
	Обед						
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.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
6	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
	Итого обед	920	31,350	27,720	116,300	816,710	
	Всего за день	1480,00	50,60	46,98	199,27	1420,38	
	3 день						
	Завтрак						
1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	10,280	11,020	28,060	211,800	54-1т/2022
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
	Итого завтрак	560	19,123	19,597	91,210	578,800	
	Обед						
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	54-11п/2022
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/уо
	Итого обед	920	27,871	27,683	116,900	819,320	
	Всего за день	1480	46,994	47,280	208,110	1398,120	
	4 день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,140	15,020	22,200	228,200	54-9к/2022
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/уо
	Итого завтрак	555	19,360	22,005	83,260	580,200	
	Обед						
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
	Итого обед	890	31,052	28,782	125,900	880,500	
	Всего за день	1445	50,412	50,787	209,160	1460,700	
	5 день						
	Завтрак						
1	Яйцо отварное	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.уо
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	
	Обед						
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
	Итого обед	950	28,360	32,180	116,450	834,150	
	Всего за день	1520,00	47,463	51,337	190,170	1410,450	
	6 день						
	Завтрак						
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
	Итого завтрак	555	19,780	19,185	86,660	605,400	
	Обед						
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 сокосодержащий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
	Итого обед	890	29,822	27,690	120,270	871,480	
	Всего за день	1445	49,602	46,875	206,930	1476,880	
	7 день						
	Завтрак						
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	18,163	18,587	81,820	576,300	
	Обед						

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	890	28,220	28,583	114,890	817,220	
	Всего за день	1520	46,383	47,170	196,710	1393,520	
	8 день						
	Завтрак						
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	20,500	20,032	81,160	593,870	
	Обед						
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	27,191	28,050	115,574	823,180	
	Всего за день	1475	47,691	48,082	196,734	1417,050	
	9 день						
	Завтрак						
1	Яйцо отварное	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	
	Обед						
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	26,850	27,860	114,630	816,510	

	Всего за день	1490	45,953	47,017	188,350	1392,810	
	10 день						
	Завтрак						
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	18,467	77,140	553,000	
	Обед						
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	27,260	123,800	886,900	
	Всего за день	1470	39,514	45,727	200,940	1439,900	
	Итого за 10 дней	14855,00	475,37	478,60	2008,88	14302,89	
	Средняя эн.ценность в 1 день	1485,5	47,537	47,860	200,888	1430,289	