


«Утверждено» Директор
МБОУ Кагальницкой СОШ
Азовского района



И.И. Демидова

«Утверждено»
ИП Бондаренко Н.Г.



 Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню школьного льготного
горячего питания для 5-11-х классов детей с ОВЗ**

и детей инвалидов

МБОУ Кагальницкой СОШ Азовского района от 11 до 18

лет

на 2024-2025 учебный год

составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания

учащихся образовательных учреждений под редакцией

Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

| Код по сборнику рецептов | Наименование блюда | масса | Пищевая ценность | | | Калорийность |
|-----------------------------|---|--------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 день з а в т р а к | | | | | | |
| 183 | Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 10,6 | 6,8 | 43,3 | 312 |
| 94 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 20,8 | 16,3 | 3,2 | 244 |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,5 | 2,8 | 2,2 | 38 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| 265 | Пирожок, печенный с повидлом | 60 | 3,3 | 2,8 | 33,7 | 174 |
| 325 | Кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 111 |
| | Итого | | 40,0 | 30,0 | 148,3 | 1055 |
| 2 день з а в т р а к | | | | | | |
| 185 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 8,0 | 6,4 | 45,4 | 281 |
| 132 | Куры отварные | 90 | 22,5 | 18,9 | 0,3 | 295 |
| 7.13 | Горошек зеленый консервированный отварной | 100 | 3,3 | 0,2 | 6,8 | 53 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,3 | 38 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| 245 | Оладьи из творога | 150/30 | 24,0 | 7,9 | 52,4 | 376 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| | Итого | | 63 | 34,7 | 174,3 | 1306 |
| 3 день з а в т р а к | | | | | | |
| 227 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180/5 | 6,5 | 4,4 | 40,0 | 233 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 60 | 13,7 | 11,9 | 7,9 | 196 |
| 21 | Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,5 | 56 |
| 306 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| 263 | Пирожки печеные с мясом | 75 | 10,8 | 8,0 | 25,5 | 221 |
| | Молочный коктейль «Авишка» | 200 | 2,8 | 2,5 | 9,0 | 70,0 |
| | Итого | | 42,5 | 33,8 | 131,7 | 1011 |
| 4 день з а в т р а к | | | | | | |
| 205 | Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом | 180/5 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 4,1 | 2,8 | 9,5 | 82 |
| 10.1 | Яйца отварные | 40 | 4,8 | 4,4 | 0,2 | 59 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| 2-й завтрак | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--------|------|------|-------|-----|
| 235 | Омлет с зеленым горошком | 150/5 | 13,6 | 18,9 | 4,0 | 242 |
| 320 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,0 | 94 |
| | итого | | 28,3 | 33,6 | 74,1 | 713 |
| | 5 день з а в т р а к | | | | | |
| 217 | Запеканка рисовая с творогом и вареньем | 180/20 | 11,0 | 5,1 | 65,8 | 357 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,0 | 78,0 | 52 |
| 312 | Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 94 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| 266 | Пирожки с капустой | 75 | 5,2 | 6,1 | 27,0 | 189 |
| 306 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |
| | итого | | 20,0 | 14,5 | 207,2 | 787 |
| | 6 день з а в т р а к | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 8,0 | 4,9 | 47,0 | 261 |
| 96 | Гуляш | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,5 | 2,8 | 2,2 | 38 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| 267 | Пирожки печеные с картофелем | 60 | 4,1 | 3,8 | 23,4 | 148 |
| 331 | Кисель из концентрата | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 |
| | итого | | 31,1 | 27,0 | 134,0 | 896 |
| | 7 день з а в т р а к | | | | | |
| 139 | Плов из курицы | 200 | 18,2 | 23,2 | 32,2 | 417 |
| 42 | Винегрет овощной | 60 | 0,9 | 1,5 | 4,9 | 40 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,3 | 38 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| 277 | Пицца школьная | 100 | 9,9 | 11,1 | 27,6 | 256 |
| 320 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,0 | 94 |
| | итого | | 33,8 | 37,1 | 127,2 | 985 |
| | 8 день з а в т р а к | | | | | |
| 146 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 200/5 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 187 |
| 83 | Котлета рыбная | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 |
| 248 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 23 |
| 320 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,0 | 94 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| 295 | Коржи молочные | 60 | 3,9 | 6,4 | 36,9 | 196 |
| 311 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 70 |
| | итого | | 34,8 | 26,0 | 148,4 | 943 |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|---------|-------|-------|--------|------|
| | 9 день з а в т р а к | | | | | |
| 186 | Каша гречневая с молоком | 100/100 | 8,5 | 4,6 | 33,1 | 218 |
| 265 | Пирожки печеные с повидлом | 60 | 3,3 | 2,8 | 33,7 | 174 |
| 10.1 | Яйца вареные | 40 | 4,8 | 4,4 | 0,2 | 59 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| 237 | Омлет смешанный с мясными продуктами | 150/5 | 15,7 | 19,6 | 2,2 | 247 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| | итого | | 33,0 | 31,5 | 109,2 | 857 |
| | 10 день з а в т р а к | | | | | |
| 231 | Лапшевник с творогом | 180/5 | 15,4 | 12,3 | 35,7 | 322 |
| 304 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 109 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,0 | 78,0 | 52 |
| | 2-й завтрак | | | | | |
| 13,6 | Булочка с сыром | 60 | 5,3 | 5,8 | 31,4 | 202 |
| | Молочный коктейль «Авишка» | 200 | 2,8 | 2,5 | 9,0 | 70,0 |
| | итого | | 26,7 | 23,4 | 169 | 755 |
| | Всего | | 353,2 | 291,6 | 1423,4 | 9308 |