

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10

М.П.  М.П. К.Г. Сапелкина  
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПЛИТ»

В.Н.Серикова

М.П.  2023 г.

## **Перспективное примерное двухнедельное меню**

Для организации бесплатного питания обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)  
от 12 лет и старше (завтраки) в общеобразовательных  
учреждениях МО г. Армавир

В 2023 -2024 г.г.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ дети с ОВЗ**

с 15.10.2023 г.	сезон -осень-зима	Возрастная категория от 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность ккал	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
<b>День 1</b>	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
<b>Итого за 1 день</b>			<b>25,7</b>	<b>27,3</b>	<b>58</b>	<b>653</b>	
<b>День 2</b>	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>17,6</b>	<b>15,06</b>	<b>107,4</b>	<b>630,7</b>	
<b>День 3</b>	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>35,1</b>	<b>26,7</b>	<b>95,7</b>	<b>623,5</b>	
<b>День 4</b>	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	122	255	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
<b>Итого за 4 день</b>			<b>22,5</b>	<b>17,96</b>	<b>228,4</b>	<b>868,2</b>	
<b>День 5</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	14,2	19,6	8	268	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 5 день</b>			<b>25</b>	<b>29,6</b>	<b>108,9</b>	<b>765,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР

	Хлеб ржаной iodированный	40	2,2	1,3	10,3	80	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 6 день</b>			<b>36,2</b>	<b>35,6</b>	<b>54,1</b>	<b>822,5</b>	
<b>День 7</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Гуляш	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
<b>Итого за 7 день</b>			<b>24,6</b>	<b>21,8</b>	<b>57,1</b>	<b>600</b>	
<b>День 8</b>	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
<b>Итого за 8 день</b>			<b>31,2</b>	<b>26,56</b>	<b>91,5</b>	<b>718,2</b>	
<b>День 9</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
<b>Итого за 9 день</b>			<b>25,3</b>	<b>14,8</b>	<b>67,7</b>	<b>580</b>	
<b>День 10</b>	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>19,9</b>	<b>19,3</b>	<b>88,3</b>	<b>606,5</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>26,3</b>	<b>23,5</b>	<b>95,7</b>	<b>686,8</b>	
<b>по СанПИН завтрак 25%</b>			<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>680</b>	

Технолог МП "КШПит"

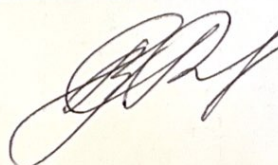
В.Г.Свинцова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ дети с ОВЗ

с 15.10.2023 г		СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория от 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	ПР	
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015	
День 1	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>24,3</b>	<b>23,4</b>	<b>103,7</b>	<b>712,5</b>		
День 2	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015	
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015	
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>36,2</b>	<b>40,2</b>	<b>128,5</b>	<b>1030</b>		
День 3	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР	
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015	
	Котлеты рубленые из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015	
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>43,8</b>	<b>36,4</b>	<b>136</b>	<b>1071,5</b>		
День 4	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015	
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015	
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	442	259/2015	
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>44,8</b>	<b>38,8</b>	<b>136,8</b>	<b>1206,5</b>		
День 5	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015	
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>40,1</b>	<b>24,7</b>	<b>121,5</b>	<b>792</b>		

Дата	Наименование блюда	Количество	БЖУ (г)	Калории (ккал)	Вит. А (мг)	Вит. С (мг)	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. В6 (мг)	Вит. В12 (мг)	Вит. РР (мг)	Примечание
2015.09.06	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10						ПР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015					
	Мясо тушеное	00(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015					
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015					
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР					
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР					
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР					
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>30,8</b>	<b>26,6</b>	<b>116,3</b>	<b>807</b>						
2015.09.07	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР					
	Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015					
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015					
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015					
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004					
	Сыр голландский порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015					
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	ПР					
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР					
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015					
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>42,5</b>	<b>27,9</b>	<b>115</b>	<b>913</b>						
2015.09.08	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	ПР					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015					
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015					
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015					
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015					
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	1,2	5,6	91	373	ПР					
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР					
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР					
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>29</b>	<b>31,6</b>	<b>232,3</b>	<b>1186</b>						
2015.09.09	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР					
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015					
	Фрикадельки из кур	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015					
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015					
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015					
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	ПР					
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР					
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015					
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>32,4</b>	<b>42,7</b>	<b>147,3</b>	<b>1031,5</b>						
2015.09.10	Сыр голландский порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015					
	Рагу из птицы	00(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015					
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015					
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР					
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015					
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>41,8</b>	<b>27,1</b>	<b>89,2</b>	<b>782</b>						
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>36,6</b>	<b>31,9</b>	<b>132,7</b>	<b>953,2</b>						
	<b>по СанПиН обед 35%</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>131,1</b>	<b>952</b>						

Технолог МП "КШПит"

 В.Г.Свинцова

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ПОЛДНИКИ** дети с ОВЗ с 01.09.2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
			Возрастная категория от 12 лет и старше				
Неделя 1	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
1 день	Кондитерские изделия промышленного производства	50	9,3	6,1	24,3	352	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>459</b>	
День 2	Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	9,3	6,1	36	333	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>		<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>6,5</b>	<b>68,8</b>	<b>472</b>	
День 3	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	18,6	12,3	6,8	230	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 3 день</b>		<b>350</b>	<b>23</b>	<b>16,1</b>	<b>34,1</b>	<b>396</b>	
День 4	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	5,4	12,3	23,6	289	ПР
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 4 день</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>13,9</b>	<b>48,1</b>	<b>429</b>	
День 5	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	12,5	12,3	17,4	239	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100					338/2015
<b>Итого за 5 день</b>		<b>350</b>	<b>13,5</b>	<b>12,3</b>	<b>40,9</b>	<b>331</b>	
Неделя 2	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	9,6	93	382/2015
День 6	Кондитерские изделия промышленного производства	50	5,6	12,3	14,5	239	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>13,9</b>	<b>33,9</b>	<b>379</b>
День 7	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	685/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	13,8	12,3	16,3	352	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 7 день</b>		<b>350</b>	<b>14,5</b>	<b>12,7</b>	<b>41,3</b>	<b>459</b>	
День 8	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	15,3	15,2	27,8	289	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 8 день</b>		<b>350</b>	<b>19,7</b>	<b>19</b>	<b>55,1</b>	<b>455</b>	
День 9	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	16	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	6,9	15,2	38,2	231	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 9 день</b>		<b>350</b>	<b>8,3</b>	<b>15,6</b>	<b>64</b>	<b>370</b>	
День 10	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	15,5	15,2	57,8	225	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого за 10 день</b>		<b>350</b>	<b>16,5</b>	<b>15,8</b>	<b>78,6</b>	<b>337</b>	
Среднее за 10 дней			<b>13,3</b>	<b>13,2</b>	<b>51,4</b>	<b>408,7</b>	
по СанПиН 2.3/2.4. 3990/2-20 полдник 15 %			<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,4</b>	<b>408</b>	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова