УТВЕРЖДЕНО СОГЛАСОВАНО Генеральным директором Директор МОКУ "Специальная (коррекционная ООО "Экспресс-продукт" общеобразовательная школа №10 (VIII вида)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедов К.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Азизагаеву А.З. М.П. М.П.

|  |
| --- |
| **Примерное меню****1 СМЕНА** |
| **13.01.2025** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | понедельник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 13.янв |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша манная жидкая молочная | 200 | 7 | 8 | 41 | 264 | 1 | 117 |
|   | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 15 | 111 | 1 | 266 |
|   | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 |
|   | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
| **Итого за Завтрак** | 17 | 19 | 88 | 634 | 12 |   |
| **Итого за день** | 17 | 19 | 88 | 634 | 12 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | вторник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 14.янв |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
|   | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 |
|   | Компот из фруктов | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Завтрак** | 27 | 25 | 85 | 713 | 11 |   |
| **Итого за день** | 27 | 25 | 85 | 713 | 11 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | среда |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 15.янв |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша гречневая молочная  | 200 | 9 | 12 | 37 | 192 | 1 | 116 |
|   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100 | 12 | 9 | 18 | 229 | 1 | 154,01 |
|   | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Завтрак** | 29 | 26 | 104 | 611 | 13 |   |
| **Итого за день** | 29 | 26 | 104 | 611 | 13 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | четверг |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 16.янв |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 |
|   | Рис отварной | 150 | 4 | 5 | 30 | 209 | 25 | 91 |
|   | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |   |   |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
| **Итого за Завтрак** | 26 | 14 | 84 | 641 | 40 |   |
| **Итого за день** | 26 | 14 | 84 | 641 | 40 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | пятница |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 17.янв |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша пшеничная молочная | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 | 28 | 117 |
|   | Компот из фруктов | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 |
|   | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
|   | Яйцо варенное 1 шт. | 40 | 5 | 5 |   | 63 |   | 143 |
| **Итого за Завтрак** | 23 | 27 | 83 | 560 | 12 |   |
| **Итого за день** | 23 | 27 | 83 | 560 | 12 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | понедельник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 20.янв |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша гречневая молочная | 200 | 9 | 12 | 37 | 192 | 1 | 116 |
|   | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
|   | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 |
| **Итого за Завтрак** | 23 | 24 | 110 | 625 | 33 |   |
| **Итого за день** | 23 | 24 | 110 | 625 | 33 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | вторник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 21.янв |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша пшеничная молочная | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 | 28 | 117 |
|   | Сок фруктовый | 200 |   |   | 28 | 112 | 4 | 271 |
|   | Печенье | 40 | 2 | 3 | 22 | 125 | 17 |   |
|   | Яйцо варенное 1 шт. | 40 | 5 | 5 |   | 63 |   | 143 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Завтрак** | 16 | 15 | 100 | 660 | 23 |   |
| **Итого за день** | 16 | 15 | 100 | 660 | 23 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | среда |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 22.янв |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша манная жидкая молочная | 200 | 7 | 8 | 41 | 264 | 1 | 117 |
|   | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
|   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100 | 12 | 9 | 18 | 229 | 1 | 154,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |   | 14 | 80 |   |   |
| **Итого за Завтрак** | 26 | 24 | 91 | 644 | 3 |   |
| **Итого за день** | 26 | 24 | 91 | 644 | 3 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | четверг |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 23.янв |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
|   | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |   | 14 | 80 |   |   |
| **Итого за Завтрак** | 23 | 19 | 91 | 616 | 13 |   |
| **Итого за день** | 23 | 19 | 91 | 616 | 13 |   |
|  |  |  |  | Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2025** |  | **День:** | пятница |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
| 24.янв |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Каша рисовая молочная | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 | 28 | 117 |
|   | Компот из фруктов | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 |
|   | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
|   | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 |
| **Итого за Завтрак** | 21 | 25 | 112 | 725 | 56 |   |
| **Итого за день** | 21 | 25 | 112 | 725 | 56 |   |