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 |  |