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.

**13.01.2025 год ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВТОРАЯ СМЕНА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Примерное меню** |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп рисовый на бульоне (харчо) | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 |
|   | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 |
|   | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |   | 114 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 29 | 30 | 95 | 789 | 7 |   |
| **Итого за день** | 29 | 30 | 95 | 789 | 7 |   |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне | 250 | 9 | 6 | 24 | 203 | 19 | 78 |
|   | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 182 |
|   | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 |
|   | Чай с сахаром и лимоном  | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 33 | 26 | 85 | 806 | 21 |   |
| **Итого за день** | 33 | 26 | 85 | 806 | 21 |   |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Щи из капусты свежей с картофелем | 250 | 2 | 6 | 9 | 112 | 31 | 66 |
|   | Плов из курицы | 150 | 16 | 16 | 24 | 320 | 4 | 199 |
|   | Огурец,консервированный без уксуса | 60 |   |   | 2 | 27 | 3 | 54 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 22 | 22 | 86 | 678 | 39 |   |
| **Итого за день** | 22 | 22 | 86 | 678 | 39 |   |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4 | 6 | 28 | 230 | 18 | 85 |
|   | Рыба запеченная | 90 | 16 | 7 | 1 | 129 | 1 | 157 |
|   | Картофель отварной | 150 | 3 | 6 | 24 | 163 | 29 | 89 |
|   | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 26 | 19 | 89 | 791 | 48 |   |
| **Итого за день** | 26 | 19 | 89 | 791 | 48 |   |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп с бобовыми (горох) на бульоне | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 | 78 |
|   | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 |
|   | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 28 | 25 | 85 | 731 | 12 |   |
| **Итого за день** | 28 | 25 | 85 | 731 | 12 |   |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне | 250 | 9 | 6 | 24 | 203 | 19 | 78 |
|   | Курица запеченная | 90 | 16 | 16 | 14 | 205 | 1 | 279 |
|   | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 |
|   | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 30 | 25 | 79 | 780 | 12 |   |
| **Итого за день** | 30 | 25 | 79 | 780 | 12 |   |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Борщ с капустой и картофелем на бульоне | 250 | 2 | 4 | 12 | 122 | 20 | 82 |
|   | Плов из курицы | 150 | 16 | 16 | 24 | 320 | 4 | 199 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
|   | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 23 | 22 | 72 | 650 | 22 |   |
| **Итого за день** | 23 | 22 | 72 | 650 | 22 |   |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4 | 6 | 28 | 230 | 18 | 85 |
|   | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 182 |
|   | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3 | 2 | 20 | 118 |   | 114 |
|   | Чай с сахаром и лимоном  | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 25 | 25 | 106 | 780 | 19 |   |
| **Итого за день** | 25 | 25 | 106 | 780 | 19 |   |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне | 250 | 9 | 6 | 24 | 203 | 19 | 78 |
|   | Рыба запеченная | 90 | 16 | 7 | 1 | 129 | 1 | 157 |
|   | Картофель отварной | 150 | 3 | 6 | 24 | 163 | 29 | 89 |
|   | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 31 | 19 | 85 | 686 | 49 |   |
| **Итого за день** | 31 | 19 | 85 | 686 | 49 |   |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Рацион: Обед 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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   | Рассольник | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 |
|   | Овощное рагу с курицей | 210 | 18 | 20 | 19 | 325 | 24 | 197 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   |
| **Итого за Обед** | 24 | 25 | 80 | 715 | 32 |   |
| **Итого за день** | 24 | 25 | 80 | 715 | 32 |   |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | 16 | 31 | 53 |   |   |   |