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 |  |  |  |