

Согласовано

Директор МОУ Школа № 9

А.В. Нефедьева

От "Школа № 9" 2024 года



"Утверждаю"

И.В. Банщикова И.В.

Банщикова И.В.

От "Школа № 9" 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕСПЛАТНЫМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ДЕТЕЙ ПИТАЮЩИХСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ГОРОДА ЧЕРЕМХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2024-2025гг.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
БЕСПЛАТНЫМ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ
И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. ЧЕРЕМХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2024-2025 ГГ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАЮЩИХСЯ: БЕЗ ОСОБЕННОСТЕЙ

Наименование	Нормативный документ	Номер рецептуры	Вес готового блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность на 1 порцию (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Неделя 1 Понедельник							
<i>Завтрак</i>							
Сыр твердых сортов (порциями)		54-1з	20	4,6	5,9	0	71,6
Каша жидкая молочная овсянная		54-22к	250	8,5	9,3	30,8	240,8
Чай с сахаром		54-2гн	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон простой	ПР		100	8	1	49,1	237,4
ИТОГО за завтрак			570	21,3	16,2	86,3	576,6
<i>Обед</i>							
Огурец в нарезке		54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
Суп картофельный с рыбными консервами		54-27с	250	7,4	8,4	15,7	168,3
Плов с птицей		54-12м	250	34	10,1	41,5	393,3
Компот из смеси сухофруктов		54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		100	6,6	1,2	39,6	195,6
ИТОГО за обед			830	48,7	19,7	117,4	842,4
<i>Полдник</i>							
Чай без сахара	СР ОУ 2015г	375	200	0,53	0	9,47	40
Шоколадный батончик	ПР**		65	0,42	0	48,9	209,6
Булка домашняя	ПР**		90	4,74	0,6	28,9	140,2
Итого за полдник:			355	5,69	0,6	87,27	389,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1755	70	35,9	203,7	1419
Неделя 1 Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная рисовая		54-26к	250	6,6	6,8	35,8	230,7
Какао с молоком		54-21гн	200	4	3,5	12,5	100,4
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Фрукт свежий	Пром.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО за завтрак			650	20	11,7	107,2	612,9
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты с морковью		54-8з	60	1	6,1	5,8	81,5

Суп Фасолевый		54-9с	250	8,5	5,7	18	157,4
Тефтели Ёжики из говядины с рисом		54-16м	60	8,7	8,8	4,9	133,1
Каша гречневая рассыпчатая		54-4г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Напиток из шиповника			200	0,4	0	20,6	84
Хлеб ржаной	Пром.		100	6,6	1,2	33,4	170,8
ИТОГО за обед			820	33,6	28,3	119,3	866,7

Полдник

Кекс творожный	Пром.		150	22,5	12	17,25	267
Кофейный напиток		377	200	4,2	4,2	11,4	138
Итого за полдник:			365	26,7	16,2	28,65	405
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1835	53,3	40	226,5	1479,6

Неделя 1 Среда

Завтрак

Каша жидкая молочная манная		54-27к	250	6,7	7,2	31,6	217,8
Кофейный напиток с молоком		54-23гн	200	3,9	2,9	11,2	86
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Печенье	Пром.		25	1,9	2,5	18,6	104
ИТОГО за завтрак			575	20,5	13,6	110,5	645,2

Обед

Помидор в нарезке		24-3з	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Суп картофельный с макаронными изделиями		54-24с	250	6	2,7	19,4	126,1
Картофельное пюре		54-11г	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Котлета из говядины	Пром.		70	12,8	12,2	11,5	206,7
Соус красный основной			50	1,6	1,2	4,5	35,3
Компот из смородины		54-7хн	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб ржано-пшеничный	Пром.		100	6,6	1,2	39,6	195,6
ИТОГО за обед			900	32,5	24,9	118,2	826,1

Полдник

Сосиска в тесте	ПР**		100	9,5	7,5	27,9	217,1
Чай с молоком			200	0,53	0	9,47	40
Итого за полдник:			300				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1775	53	38,5	228,7	1471,3

Неделя 1 Четверг

Завтрак

Каша вязкая молочная пшеничная		54-13к	250	10,4	12,7	47,1	343,6
Чай с сахаром		54-2гн	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Яблоко	Прм.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО за завтрак			650	19	14,1	112,4	652,2

Обед

Салат из свеклы отварной		54-13з	100	1,3	4,5	7,6	76,1
Щи из свежей капусты со сметаной		54-1с	250	5,8	7	7,1	115,3
Макароньы отварные		54-1г	200	7,1	6,6	43,7	262,4
Курица тушенная с морковью		54-25м	70	9,9	4,1	3,1	88,5
Компот из смеси сухофруктов		54-1хм	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный	Пром.		100	6,6	1,2	39,6	195,6
ИТОГО за обед			920	31,2	23,4	120,9	818,9

Полдник

Сосиска в тесте	СР ОУ 2015	420	150	14,25	11,25	41,8	325,6
Чай с молоком	СР ОУ		200	0,53	0	9,47	40
Итого за полдник :			350				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1920	50,2	37,5	233,3	1471,1

Неделя 1 Пятница

Завтрак

Запеканка из творога с рисом		54-1т	230	45,5	16,4	33,2	461,9
Чай без сахара		54-1гн	200	0,2	0	0,1	1,4
Молоко сгущенное с сахаром	Пром.		20	1,4	1,7	11,1	65,5
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
ИТОГО за завтрак			550	55,1	19,1	93,5	766,2

Обед

Огурец в нарезке		54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		54-2с	250	5,9	7,1	12,7	138
Голубцы ленивые	Пром.		60	5,1	4,6	3,8	77
Соус красный основной		54-3м	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Каша гречневая рассыпчатая		54-4г	200	11	8,5	47,9	311,6
Напиток из шиповника		54-13хн	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
ИТОГО за обед			890	32	22,4	134	865,9

Полдник

Какао с молоком			200	3,78	0,67	25,89	125,11
Сыр твердых сортов в нарезке			15	3,48	4,42	0	53,74
Батон пшеничный нарезной	Пром.		50	3,16	0,4	19,32	93,52
Фрукт свежий	Пром.		130	0,51	0,52	12,7	57,6
Итого за полдник:			395	10,93	6,01	57,91	329,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1835	87,1	41,5	227,5	1632,1

Неделя 2 Понедельник

<i>Завтрак</i>							
Масло сливочное (порциями)		53-19з	15	0,1	10,9	0,2	99,1
Каша "Дружба"		54-16к	250	6,2	7,4	30	211,2
Чай с сахаром		54-2гн	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
ИТОГО за завтрак			565	14,5	19,3	85,7	574,5

<i>Обед</i>							
Огурец в нарезке		54-2з	30	0,2	0	0,8	4,2
Суп гороховый		54-25с	250	8,2	3,5	18,7	138,7
Плов с курицей		54-12м	250	34	10,1	41,5	393,3
Компот из кураги		54-2хн	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
ИТОГО за обед			830	51	14,5	125,8	837,5

<i>Полдник</i>							
Кофейный напиток			250	5,25	5,25	13,8	172,5
Бисквит с сахарной пудрой			80	11,12	7,68	16,08	177,9
Итого за полдник :			270	16,37	12,93	29,88	350,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1665	65,5	33,8	211,5	1412

Неделя 2 Вторник

<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная гречневая		54-20к	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Какао с молоком		54-21гн	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Сыр твердых сортов в нарезка		54-1з	20	4,6	5,9	0	71,1
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
ИТОГО за завтрак			570	26,2	17,6	95	643,7

Салат из белокачанной капусты с морковью		54-8з	60	1	6,1	5,8	81,5
Суп лапша Домашняя с курицей		54-24с	250	6	2,7	19,4	126,1
Жаркое по-домашнему с говядиной(консерва)		54-9м	250	25,1	23,4	21,5	397,4
Компот из смородины		54-7 хн	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб ржаной	Прод.		100	7,9	1,4	40,1	205
ИТОГО за обед			860	40,3	33,7	95,2	845,5

<i>Полдник</i>							
Булочка дорожная			60	4,74	0,6	28,9	140,3

Чай с молоком			200/15	3,78	0,67	36	125,11
Фрукт свежий* (банан)			230	3,45	1,16	48,18	222,47
Итого за полдник :			460	11,97	2,43	113,08	487,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1880	66,5	51,3	190,2	1489,2

Неделя 2 Среда

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая		54-25.1к	250	6,6	6,8	35,8	230,7
Чай с молоком с сахаром		54-4гн	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Фрукт свежий* (яблоко)	Пром.		100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО за завтрак			650	16,6	9,3	103,3	563,4

Обед

Помидор в нарезке		54-3з	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Суп Крестьянский с крупой (крупя рисовая)		54-11с	250	6,2	7,2	14,1	146,1
Рпечень говяжья по-строгановски		54-18м	80	13,4	12,7	5,3	189,2
Макароны отварные		54-1г	200	7,1	6,6	43,7	262,4
Напиток из шиповника		54-13хн	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Хлеб ржано-пшеничный	Пром.		100	6,6	1,2	39,6	195,6
ИТОГО за обед			860	34,2	28	118,9	865,1

Полдник

Творожная масса с изюмом	Пром.		150	22,5	12	17,25	267
Чай с сахаром			200	0,53	0	9,47	40
Батон простой	Пром.		50	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за полдник :			400	26,19	12,4	46,04	400,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1910	50,8	37,3	222,2	1428,5

Неделя 2 Четверг

Завтрак

Каша вязкая молочная пшеничная		54-6к	250	10,4	12,7	47,1	343,6
Какао с молоком сгущенным		54-22гн	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Батон простой	Пром.		100	8	0,8	39,3	189,9
Яблоко	Пром.		100	0,4	1	49,1	237,4
ИТОГО за завтрак			650	22,3	17,9	157,8	904,3

Обед

Салат из свеклы отварной		54-13з	60	0,8	2,7	4,6	45,7
Суп гороховый		54-25с	250	8,2	3,5	18,7	138,7
Тефтели из говядины с рисом	Пром.		60	8,7	8,8	4,9	133,1
Соус красный основной		53-3с	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Картофельное пюре		54-11г	200	4,1	7,1	26,4	185,8

Компот из смеси сухофруктов		54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	Пром.		100	7,6	0,8	49,2	234,4
ИТОГО за обед			920	31,5	24,1	128,1	854
<i>Полдник</i>							
Сок в ассортименте	Пром.		200	1	0,2	20,2	201,9
Корж молочный			130	8,5	11,3	69,7	414,5
Итого за полдник :			330	9,5	11,5	89,9	616,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1900	53,8	42	285,9	1758,3
Неделя 2 Пятница							
<i>Завтрак</i>							
Каша вязкая из хлопьев овсянных "Геркулес"		54-29к	250	10,2	14	40,5	328,8
Сыр твердый в нарезке		54-1з	20	4,6	5,9	0	71,7
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
Кофейный напиток с молоком		54-23гн	200	3,9	2,9	11,2	86
Батон простой	Пром.		100	8	1	49,1	237,4
ИТОГО за завтрак			570	26,7	23,8	100,8	723,9
<i>Обед</i>							
Помидор в нарезке		54-3з	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		54-2с	250	5,9	7,1	12,7	138
Филе курицы, тушеная в соусе		54-21м	70	22,5	1,7	0,8	108,4
Каша гречневая рассыпчатая		54-21м	200	11	8,5	47,9	311,6
Компот из кураги		54-2хн	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб ржаной	Пром.		100	6,6	1,2	33,4	170,8
ИТОГО за обед			900	48,7	20,6	113,7	833,3
<i>Полдник</i>							
Булочка дорожная	ПР**		80	6,32	0,8	38,64	187,04
Чай с молоком без сахара		375	200	0,53	0	9,47	40
Шоколадный батончик	Пром.		40	3,4	4,52	27,88	165,8
Итого за полдник:			320	10,25	5,32	75,99	392,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1790	75,4	44,4	214,5	1557,2
ВСЕГО за 10 дней:			18265	625,6	402,2	2244	15118,3