

Утверждено приказом
Директора МБОУ «Арзамасцевская СОШ»
№ 112 от 31.08.2023 г.
Гаврикова Е.И.



**Примерное двухнедельное меню
Для организации питания детей 11-18 лет**

День: Первый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|---------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 43 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 |
| 248 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 425 | 10,61 | 10,57 | 56,87 | 361,21 |
| Обед | | | | | | |
| 54-163 | Винегрет овощной | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |
| 56 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 |
| 89 | Фрикадельки из кур | 75 | 10,7 | 9,3 | 5,7 | 149 |
| 189 | Каша пшениная рассыпчатая | 150 | 6,57 | 6,42 | 39,14 | 241,16 |
| 112 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0,0 | 20,1 | 81 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 735 | 25,98 | 27,14 | 103,21 | 753,27 |
| | Итого за день | 1160 | 35,99 | 37,71 | 160,08 | 1114,48 |

День: Второй
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|---------------------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 88 | Каша манная молочная вязкая | 150 | 4,94 | 5,32 | 29,32 | 185,18 |
| 102 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15 | 60 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 50 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 69,40 |
| 38 | Суп картофельный с макарон. изделиями | 200 | 2026 | 2029 | 17,41 | 99,27 |
| 77 | Шницель натуральный | 80 | 14,2 | 14 | 11,4 | 229 |
| 90 | Капуста тушеная | 150 | 5,6 | 5,4 | 5,9 | 95 |
| 112 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0,0 | 20,1 | 81 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 730 | 28,47 | 27,79 | 85,66 | 702,42 |
| | Итого за день | 1105 | 35,41 | 33,69 | 142,28 | 1006,35 |

День: Третий

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|---------------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОБЗ) | | | | | | |
| 74 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,9 | 9,7 | 24,5 | 212 |
| 102 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15 | 60 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 |
| 36 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 |
| 144 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 12,43 | 6,87 | 6,41 | 137,21 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 466,42 |
| 113 | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 750 | 28,82 | 25,9 | 118,91 | 907,66 |
| | Итого за день | 1125 | 37,72 | 36,18 | 170,71 | 1238,41 |

День: Четвертый

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|------------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОБЗ) | | | | | | |
| 99 | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 5,47 | 5,04 | 29,90 | 186,66 |
| 101 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы отварной | 50 | 1043 | 6,09 | 8,36 | 94 |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 77 | Гуляш из свинины | 80 | 11,64 | 13,43 | 2,30 | 176,63 |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 112 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,0 | 20,1 | 81 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 730 | 25,83 | 30,81 | 97,87 | 766,07 |
| | Итого за день | 1105 | 34,7 | 37,73 | 155,97 | 1092,48 |

День: Пятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|--------------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 96 | Каша пшеничная молочная жидкая | 155 | 4,57 | 5,50 | 25,93 | 171,76 |
| 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 380 | 6,57 | 6,08 | 53,43 | 291,51 |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |
| 42 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| 86 | Плов из отварной птицы | 210 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359 |
| 111 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 690 | 22,84 | 23,2 | 102,25 | 702,62 |
| | Итого за день | 1070 | 29,41 | 29,28 | 155,68 | 994,13 |

День: Шестой
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|------------------------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 98 | Каша рисовая молочная жидкая | 155 | 3,87 | 5,01 | 24,66 | 158,88 |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15 | 60 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 50 | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,47 |
| 33 | Рассольник ленинградский | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 |
| 77 | Биточки мясные | 80 | 14,2 | 14 | 11,4 | 229 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 |
| 112 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0,0 | 20,1 | 81 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 730 | 33,61 | 34,57 | 133,37 | 889,71 |
| | Итого за день | 1110 | 39,48 | 40,16 | 221,96 | 1167,34 |

День: Седьмой

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 |
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15 | 60 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 435 | 7,66 | 13,95 | 47,16 | 340,83 |
| Обед | | | | | | |
| 54-23 | Огурец в нарезке | 30 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 |
| 56 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 3,84 | 12,12 | 115,2 |
| 79 | Жаркое по-домашнему | 220 | 26 | 23 | 16,6 | 379 |
| 106 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 700 | 39,17 | 28,15 | 78,23 | 723,2 |
| | Итого за день | 1135 | 46,83 | 42,1 | 125,39 | 1064,03 |

День: Восьмой

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|-----------------------------|------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 84 | Каша «Дружба» | 155 | 4,95 | 6,30 | 26,53 | 182,30 |
| 248 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 380 | 10,62 | 10,81 | 64,78 | 394,97 |
| Обед | | | | | | |
| 132 | Икра морковная | 60 | 1,5 | 2,67 | 8,8 | 64,9 |
| 27 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 292 | Курица в соусе с томатом | 100 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 |
| 206 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 |
| 108 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27 | 110 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 760 | 25,57 | 25,5 | 95,32 | 711,27 |
| | Итого за день | 1140 | 36,19 | 36,31 | 160,1 | 1106,24 |

День: Девятый

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОБЗ) | | | | | | |
| 91 | Каша молочная пшеничная жидкая | 155 | 5,63 | 6,10 | 26,68 | 184,43 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 380 | 8,93 | 8,28 | 56,33 | 332,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-33 | Помидор в нарезке | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |
| 56 | Ци из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 |
| 77 | Шницель | 80 | 14,2 | 14 | 11,4 | 229 |
| 194 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 211,10 |
| 113 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 710 | 27,28 | 25,67 | 82,25 | 753,51 |
| | Итого за день | 1090 | 36,21 | 33,95 | 138,58 | 1086,01 |

День: Десятый

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОБЗ) | | | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,19 | 4,59 | 14,80 | 117,06 |
| 102 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15 | 60 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 375 | 6,19 | 5,17 | 42,1 | 235,81 |
| Обед | | | | | | |
| 196 | Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 30 | 0,94 | 0,99 | 2,10 | 23,36 |
| 33 | Рассольник ленинградский | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 |
| 97 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 12,43 | 6,87 | 6,41 | 137,21 |
| 191 | Рис отварной | 130 | 3,37 | 4,41 | 34,91 | 195,16 |
| 240 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 730 | 25,46 | 22,37 | 109,97 | 664,8 |

День: Одиннадцатый
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 96 | Каша пшеничная молочная жидкая | 155 | 4,57 | 5,50 | 25,93 | 171,76 |
| 260 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 380 | 6,54 | 6,09 | 53,54 | 292,13 |
| Обед | | | | | | |
| 54-23 | Огурец в нарезке | 30 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 |
| 42 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| 146 | Азу | 200 | 16,3 | 17,44 | 20,8 | 306 |
| 111 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 680 | 23,04 | 24,74 | 84,75 | 345,07 |
| | Итого за день | 1060 | 29,58 | 30,83 | 138,29 | 637,2 |

День: Двенадцатый
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № тех. карты | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность |
|----------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак (дети ОВЗ) | | | | | | |
| 98 | Каша рисовая молочная жидкая | 155 | 3,87 | 5,01 | 24,66 | 158,88 |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15 | 60 |
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| | Итого за прием | 390 | 5,95 | 12,84 | 52,09 | 343,63 |
| Обед | | | | | | |
| 54-33 | Помидор в нарезке | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |
| 56 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 3,84 | 12,12 | 115,2 |
| 77 | Гуляш из свинины | 80 | 11,64 | 13,43 | 2,30 | 176,63 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 |
| 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,58 | 12,30 | 58,75 |
| 123 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 |
| | Итого за прием | 710 | 33,84 | 23,82 | 101,54 | 752,44 |
| | Итого за день | 1100 | 39,79 | 36,66 | 153,63 | 1096,07 |

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 7 листа(ов)
Директор Е.И. Гавркова

