

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



**Примерное двухнедельное меню
Для организации питания детей 7-11 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 ОВЗ)						
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 ОВЗ)						
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: Сельмой
 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						
54-2з	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 ОВЗ)						
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						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4
56	Щи 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 ОВЗ)						
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
	Итого за день	1105	31,65	27,54	152,07	900,61

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 ОБЗ)						
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 ОБЗ)						
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						
54-3з	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

