



УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU "СОШ№5"

Кучина Н.В

Пр. №25 от 22.08.2022

**10-ти дневное меню для организации питания детей 12 лет и старше (ОВЗ) в  
Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя  
общеобразовательная школа №5 Кувандыкского городского округа  
Оренбургской области" (осенне-зимний период)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>480</b>	<b>12,6</b>	<b>14,9</b>	<b>65,2</b>	<b>445,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
№24	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10,2	10,2	2,35	141,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>24,93</b>	<b>28,08</b>	<b>97,78</b>	<b>739,73</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	50	7,05	3,15	2,2	65,65
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,65	23,95	159,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>14,75</b>	<b>8,3</b>	<b>44,45</b>	<b>310,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
РЦ10.86.590-002	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	13,85	97,85
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>850</b>	<b>27,35</b>	<b>31,2</b>	<b>100,35</b>	<b>815,15</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	10,7	15,9	4,2	357,1

№47	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,06</b>	<b>16,3</b>	<b>45,12</b>	<b>531,99</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-5с-2020	Суп овощной	250	5,58	1,18	17,4	102,38
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	30	10,2	10,2	2,35	141,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25,73</b>	<b>17,68</b>	<b>82,6</b>	<b>592,23</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>7,5</b>	<b>5,9</b>	<b>51,1</b>	<b>287,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,30	5,70	20,30	166,40
54-5г-2020	Каша перловая	150	4,40	5,90	30,50	192,90
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	19,20	4,40	13,40	169,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,60	19,85	97,85
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>38,25</b>	<b>26,70</b>	<b>114,25</b>	<b>850,55</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>16,7</b>	<b>1,8</b>	<b>52,3</b>	<b>291,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10,2	10,2	2,35	141,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,5</b>	<b>21,48</b>	<b>91,63</b>	<b>677,35</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>8,4</b>	<b>9,1</b>	<b>48,2</b>	<b>308</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-7с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3

54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29,93</b>	<b>30,18</b>	<b>91,18</b>	<b>756,03</b>

<b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-22м-2020	Рагу из птицы	170	11,8	6,3	16	173,75
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>6,7</b>	<b>34,3</b>	<b>259,25</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
РЦ10.86.590-002	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>850</b>	<b>31,45</b>	<b>29,2</b>	<b>117,25</b>	<b>858,05</b>
<b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1Г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>7,5</b>	<b>5,9</b>	<b>51,1</b>	<b>287,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7
№214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	18,2	18,1	16,2	301,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890</b>	<b>32,53</b>	<b>35,78</b>	<b>93,83</b>	<b>826,43</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>480</b>	<b>12,3</b>	<b>13,9</b>	<b>66,4</b>	<b>439,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-13з-2020	Салат из отварной свелы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>840</b>	<b>33,05</b>	<b>26,1</b>	<b>91,15</b>	<b>732,65</b>
<b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,59	5,18	4,41	102,97
54-6г-2020	Рис отварной	100	2,4	3,6	24,27	139,14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14,19</b>	<b>9,18</b>	<b>46,98</b>	<b>327,61</b>

	<b>ОБЕД</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,2	21,6	94,7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	30	10,2	10,2	2,35	141,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>36,6</b>	<b>15,78</b>	<b>120,53</b>	<b>769,65</b>

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>
11 лет и старше	557	876