

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МАОУ «СШ с.Анциферово»

от 20.12.2023 № 128

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СШ с.Анциферово»

обучающихся по адаптированной основной

общеобразовательной программе

начального общего образования

на 2 полугодие 2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День 1: понедельник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>рис отварной</i>	150	3,8	9,3	47,9	219	1
2	<i>Фрикадельки (говяжьи) в томатно-сметанном соусе</i>	90	10,51	11,78	13,75	202,50	2
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,16	0,04	16,00	45,5	3
5	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	45
	<i>Всего в завтрак</i>	585	17,84	22,06	104,45	595,4	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп картофельный с бобовыми на м/б</i>	250	5,49	5,28	16,33	134,75	4
2	<i>Рагу из овощей</i>	200	6,25	11,92	21,92	221,33	5
3	<i>Птица тушеная</i>	100	26,9	18,9	0	285,0	6
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	795	42,65	36,8	102,81	919,03	
	<i>Всего в день</i>	1380	60,49	58,86	207,26	1514,43	

Неделя: первая
 День 2: вторник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Пюре картофельное	150	2,7	5,31	23,58	150,0	17
2	Гуляш из курицы	100	5,1	2,1	5,0	78,0	24
3	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	8
4	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
5	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	51
	Всего в завтрак	595	20,19	10,63	68,8	471,11	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Щи из свежей капусты с картофелем на М/Б	250	1,75	4,89	8,49	84,75	9
2	Макаронь отварные с овощами	200	6,25	12,38	45,84	273,15	10
3	Мясо птицы отварное	100	19,79	17,75	0,7	193,36	24
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	Всего в обед	795	31,8	35,72	119,59	829,21	
	Всего в день	1390	51,99	46,35	188,39	1300,32	

Неделя: первая

День 3: среда

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша овсяная «Геркулес» вязкая</i>	200	10,2	13,69	44,5	330	11
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Масло сливочное (порц)</i>	10	8,3	7,84	0,1	75,00	13
5	<i>Сок (в индивидуальной упаковке)</i>	200	0,08	0,08	1,96	8,4	
	<i>Всего в завтрак</i>	630	24,68	25,53	81,71	605,6	

обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	2,69	5,38	17,14	104,75	14
2	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	100	17,30	11,8	10,26	183,00	15
3.	<i>Пюре картофельное</i>	200	4,08	6,40	27,26	221,11	17
4	<i>Салат из свеклы с подсолнечным маслом</i>	70	1,26	1,68	9,45	55,6	47
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	815	29,34	25,96	128,67	842,41	
	<i>Всего в день</i>	1445	51,02	51,49	210,38	1448,01	

Неделя: первая
 День 4: четверг

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша манная молочная</i>	200	6,24	8,10	29,30	215,0	18
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
3	<i>Масло сливочное (пориц)</i>	10	8,3	7,84	0,1	75,00	13
4	<i>Сыр (пориц.)</i>	20	4,64	5,90	0,00	72,80	19
5	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
6	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	<i>Всего в завтрак</i>	600	26,53	26,06	97,25	697,5	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250	9,3	7,28	11,92	156,05	21
2.	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	22
3	<i>Тефтели мясные (куриные)</i>	90	11,78	12,91	14,90	223,00	23
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	785	35,03	28,37	139,16	964,26	
	<i>Всего в день</i>	1382	61,56	54,43	236,41	1661,76	

Неделя: первая
 День 5: пятница

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша пшеничная молочная (жидкая)</i>	200	6,83	8,0	40,44	265,7	25
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	43
4	<i>Масло сливочное (порц)</i>	10	8,3	7,84	0,1	75,00	12
5	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	<i>Всего в завтрак</i>	580	22,48	20,06	108,39	675,4	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	2,61	6,39	18,51	144,0	26
2.	<i>Запеканка картофельная с мясом птицы</i>	200	18,27	20,54	28,74	372,49	27
3	<i>Огурец соленый</i>	100	0,8	0,1	1,7	11,0	53
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	795	25,69	27,73	113,51	805,44	
	<i>Всего в день</i>	1375	48,17	47,79	221,9	1480,84	

Неделя: вторая

День 6: понедельник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	22
2	<i>Котлета (говяжья)</i>	90	7,83	8,19	5,85	128,87	48
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	16	0,04	16,00	45,5	3
5.	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	46
	<i>Всего в завтрак</i>	635	27,2	16,65	96,43	610,08	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп рыбный</i>	250	8,61	8,40	14,34	167,25	29
2	<i>Картофель отварной</i>	200	3,81	5,76	30,68	189,80	30
3	<i>Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами</i>	90	18,03	10,21	13,65	195,00	31
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	785	34,46	25,07	123,23	830,0	
	<i>Всего в день</i>	1420	61,66	41,72	219,66	1440,08	

Неделя: вторая
 День 7: вторник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	11,7	19,7	35,1	373,0	32
2	<i>Котлета куриная</i>	100	12,8	6,8	6,6	139,0	46
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Сок (фруктовый)</i>	200	0,16	0,04	16,00	45,5	49
	Всего в завтрак	545	27,63	27,08	72,7	638,95	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп с клецками</i>	250	2,05	2,7	10,56	120,25	33,34
2	<i>Капуста тушеная</i>	200	3,70	8,64	46,03	284,70	41
3	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	90	12,13	17,40	9,86	245,00	42
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	Всего в обед	785	21,89	29,44	131,01	927,5	
	Всего в день	1330	49,52	56,52	203,71	1566,45	

Неделя: вторая
День 8 : среда

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	200	21,84	18,00	32,40	279,60	36
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Сок</i>	200	3,8	5,9	37,4	209	
	Всего в завтрак	620	30,74	27,82	104,95	680,8	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	7,19	6,51	23,55	181,50	37
2	<i>Плов из птицы</i>	160	25,38	21,25	44,61	471,25	38
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Кисель из смеси сухофруктов</i>	200	0,20	0,00	32,60	132,00	28
	<i>Всего в обед</i>	705	35,74	28,3	117,76	866,2	
	<i>Всего в день</i>	1325	66,48	56,12	222,71	1547	

Неделя: вторая
День 9: четверг

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша молочная из круп «Дружба»</i>	250	6,34	10,3	45,9	252,0	39
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
3	<i>Йогурт питьевой</i>	200	5,8	2,00	25,8	144,0	52
4	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	Всего в завтрак	620	12,97	12,8	114,06	585,5	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп крестьянский с рисовой крупой, с куриным мясом</i>	250	10,0	7,54	15,53	148,28	40
2	<i>Мясо, тушеное в овощами в соусе</i>	250	21,71	16,55	15,02	296,00	35
3	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
4	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	Всего в обед	745	35,72	24,79	95,11	722,23	
	Всего в день	1365	48,69	37,59	209,17	1307,73	

Неделя: вторая
День 10: пятница

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Каша рисовая на молоке	200	6,8	6,6	33,6	220	50
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
4	Фрукт (банан)	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	Всего в завтрак	570	14,15	10,82	101,45	554,7	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,17	10,3	18,84	176,85	54
2	Макаронные изделия отварные	200	6,91	1,02	37,37	229,0	32
3	Биточки куриные	90	12,8	6,8	6,6	139,0	48
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	Всего в обед	785	36,89	18,82	127,37	822,8	
	Всего в день	1335	51,04	29,64	228,82	1377,5	