

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МАОУ «СШ с.Анциферово»

от 20.12.2023 №128

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СШ с.Анциферово»

обучающихся по адаптированной основной образовательной  
программе основного общего образования  
на 2 полугодие 2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория: 12 лет и старше

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>	250	3,8	9,3	47,9	219	1
2	<i>Фрикадельки (говяжьи) в томатно-сметанном соусе</i>	100	10,51	11,78	13,75	202,50	2
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,98	0,56	17,3	81,47	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,16	0,04	16,00	45,5	3
	<i>Всего в завтрак</i>	<b>600</b>	<b>17,45</b>	<b>21,68</b>	<b>94,95</b>	<b>548,47</b>	

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>	300	6,59	6,34	19,57	161,7	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>	<b>845</b>	<b>43,75</b>	<b>37,86</b>	<b>106,05</b>	<b>945,98</b>	
	<i>Всего в день</i>	<b>1445</b>	<b>61,2</b>	<b>59,36</b>	<b>201,0</b>	<b>1494,45</b>	

Неделя: первая  
 День 2: вторник

**Завтрак**

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Пюре картофельное	200	3,6	7,08	28,77	200	17
2	Гуляш из курицы	110	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	50	2,98	0,56	17,3	81,47	43
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,7</b>	<b>12,02</b>	<b>66,49</b>	<b>474,13</b>	

**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	300	2,1	5,87	10,19	101,7	9
2	Макароны 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
	<b>Всего в обед</b>	<b>845</b>	<b>32,15</b>	<b>36,7</b>	<b>121,29</b>	<b>846,16</b>	
	<b>Всего в день</b>	<b>1405</b>	<b>52,85</b>	<b>48,72</b>	<b>187,78</b>	<b>1320,29</b>	

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>	250	12,75	17,11	55,62	412,5	11
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Масло сливочное (порц)</i>	20	8,3	7,84	0,1	75,00	13
	<i>Всего в завтрак</i>	<b>520</b>	<b>26,15</b>	<b>28,87</b>	<b>90,87</b>	<b>679,7</b>	

**обед**

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	3,36	6,72	21,42	130,94	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>	100	1,8	2,4	13,5	79,43	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>	<b>895</b>	<b>30,55</b>	<b>28,02</b>	<b>118</b>	<b>892,43</b>	
	<i>Всего в день</i>	<b>1385</b>	<b>56,7</b>	<b>56,89</b>	<b>227,87</b>	<b>1572,13</b>	

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>	250	7,8	10,13	36,62	268,75	18
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	44
3	<i>Масло сливочное (пориц)</i>	20	16,6	15,68	0,2	150,0	13
4	<i>Сыр (пориц.)</i>	30	6,96	8,85	0,00	109,2	19
5	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
	<i>Всего в завтрак</i>	<b>550</b>	<b>38,04</b>	<b>38,78</b>	<b>81,63</b>	<b>766,15</b>	

**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>	100	13,1	14,34	16,56	247,78	23
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	<b>800</b>	<b>35,31</b>	<b>29,8</b>	<b>140,82</b>	<b>986,04</b>	
	<i>Всего в день</i>	<b>1350</b>	<b>73,35</b>	<b>68,58</b>	<b>222,45</b>	<b>1752,19</b>	

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>	250	8,54	10	50,55	332,13	25
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	43
4	<i>Масло сливочное (порц)</i>	20	16,6	15,68	0,2	150,0	12
	<i>Всего в завтрак</i>	<b>520</b>	<b>31,82</b>	<b>29,8</b>	<b>95,56</b>	<b>723,33</b>	

*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>	250	22,84	25,68	35,93	465,61	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>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	<b>850</b>	<b>30,26</b>	<b>32,87</b>	<b>120,7</b>	<b>898,56</b>	
	<i>Всего в день</i>	<b>1370</b>	<b>62,08</b>	<b>62,67</b>	<b>216,26</b>	<b>1621,89</b>	

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>	250	12,43	9,35	59,73	384,08	22
2	<i>Котлета (говяжья)</i>	100	8,7	9,1	6,5	143,19	48
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	1,6	0,04	16,00	45,5	3
	<i>Всего в завтрак</i>	<b>600</b>	<b>25,7</b>	<b>19,03</b>	<b>99,23</b>	<b>654,22</b>	

*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>	250	4,76	7,2	38,35	237,38	30
3	<i>Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами</i>	100	20,03	11,34	15,17	216,67	31
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	<b>850</b>	<b>37,41</b>	<b>27,64</b>	<b>132,42</b>	<b>899,251553,47</b>	
	<i>Всего в день</i>	<b>1450</b>	<b>63,11</b>	<b>46,67</b>	<b>231,65</b>		

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>	250	14,63	24,63	43,88	466,25	32
2	<i>Котлета куриная</i>	100	12,8	6,8	6,6	139,0	46
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	1,6	0,04	16,00	45,5	3
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,0</b>	<b>32,01</b>	<b>83,28</b>	<b>732,2</b>	

**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>	250	4,63	10,8	57,54	355,88	41
3	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	100	13,48	19,33	10,96	272,22	42
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<b>Всего в обед</b>	<b>850</b>	<b>24,17</b>	<b>33,53</b>	<b>143,62</b>	<b>1026,3</b>	
	<b>Всего в день</b>	<b>1450</b>	<b>56,17</b>	<b>65,54</b>	<b>226,9</b>	<b>1758,5</b>	



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>	250	27,3	22,5	40,5	349,5	36
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	43
4	<i>Кондитерское изделие (вафли с начинкой)</i>	50	2,95	15,3	32,0	271	57
<b>Всего в завтрак</b>		<b>550</b>	<b>36,93</b>	<b>41,92</b>	<b>117,31</b>	<b>861,7</b>	

### 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>	200	31,72	26,56	55,76	589,06	38
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Салат из кукурузы (консервированной)</i>	100	2,88	6,18	8,04	99,30	55
5	<i>Кисель из смеси сухофруктов</i>	200	0,20	0,00	32,60	132,00	28
<i>Всего в обед</i>		<b>800</b>	<b>44,96</b>	<b>39,79</b>	<b>136,95</b>	<b>1083,31</b>	
<i>Всего в день</i>		<b>1350</b>	<b>81,89</b>	<b>81,71</b>	<b>254,26</b>	<b>1945,01</b>	

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>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	44
3	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
4	<i>Кондитерское изделие (пряник)</i>	50	3,0	1,4	37,8	168,0	56
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,02</b>	<b>15,82</b>	<b>128,51</b>	<b>661,2</b>	

### 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>	300	12,0	9,05	18,64	177,94	40
2	<i>Мясо, тушеное в овощах 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>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	<b>800</b>	<b>37,72</b>	<b>26,3</b>	<b>98,22</b>	<b>751,89</b>	
	<i>Всего в день</i>	<b>1350</b>	<b>53,74</b>	<b>42,12</b>	<b>226,73</b>	<b>1413,09</b>	

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	250	8,5	8,25	42	275	50
2	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	96,0	44
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
4	Кондитерское изделие (вафли с начинкой)	50	2,95	15,3	32,0	271	57
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,13</b>	<b>27,67</b>	<b>118,81</b>	<b>787,2</b>	

**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	100	14,22	7,56	7,33	154,44	48
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	Хлеб ржаной	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>38,31</b>	<b>19,58</b>	<b>128,1</b>	<b>838,24</b>	
	<b>Всего в день</b>	<b>1350</b>	<b>56,44</b>	<b>47,25</b>	<b>246,91</b>	<b>1625,44Ф</b>	