

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГКОУ школы №27 — К. Анапа
И.И. Сиренко
«29» _____ 20__
20__

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ ЗАВТРАК, ОБЕД

(зимне-весенний период)

для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов

в ГКОУ ШКОЛА №27 г. - к. АНАПА

на 2024-2025 учебный год

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК, ОБЕД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ–ИНВАЛИДОВ
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
ДЕНЬ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,1	21,5	55,8	493,3	
ОБЕД	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	155,5	88
	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,4	24,3	103,6	736,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,5	45,8	159,4	1229,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ДЕНЬ 2	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	14,4	11,4	29,0	274,4	324/327
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,9	17,7	74,0	548,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,2	5,1	55,9	87
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	90	11,7	3,5	13,8	132,8	234
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,1	16,5	109,2	681,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,0	34,2	183,2	1229,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
ДЕНЬ 3	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
ЗАВТРАК	Сердце в соусе	90	11,4	7,9	4,2	134,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,1	14,9	73,6	505,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
	Каша вязкая с морковью	150	2,5	3,2	24,0	134,7	178
	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	24,2	74,0	473
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	26,9	25,9	106,5	739,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,0	40,8	180,1	1244,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-143
ДЕНЬ 4	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (минтай)	90	9,5	4,6	11,9	126,1	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	16,2	12,8	70,2	460,2	
ОБЕД	Суп кулдявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
	Каша вязкая (трещка)	150	4,0	4,2	18,1	126,2	303
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	30,6	31,2	95,3	777,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,8	44,0	165,5	1237,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
ДЕНЬ 5	Макароньы отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
ЗАВТРАК	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,0	15,9	64,0	477,2	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	69
	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,5	23,4	97,1	705,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,5	39,3	161,1	1182,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
ДЕНЬ 1	Котлеты из говядины	100	16,0	15,0	17,0	260,5	268
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20,8	21,9	84,6	610,0	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
	Солянка	200	5,2	5,8	3,9	87,3	124
	Макаронные отварные с сыром	150	8,0	7,8	27	209,4	204
	Гуляш из говядины	90	13,1	11,6	4,0	166,9	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,8	28,9	99,1	775,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,6	50,8	183,7	1385,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ДЕНЬ 2	Пудинг рисовый с творогом и ступенным молоком	180	10,3	7,6	33,6	245,4	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,4	14,2	82,9	540,0	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,0	7,7	4	92,6	84
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4	82
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,0	19,3	103,7	685,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,4	33,5	186,6	1225,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	0,9	6	36
ДЕНЬ 3	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
ЗАВТРАК	Рыба тушеная с овощами	90	10,6	4,5	3,9	99,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,4	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,5	13,4	66,0	461,9	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,7	24,9	95,5	673,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,2	38,3	161,5	1135,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
ДЕНЬ 4	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,1	13,8	64,5	455,2	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,8	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,3	20,6	99,3	690,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,4	34,4	163,8	1145,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-143
ДЕНЬ 5	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
ЗАВТРАК	Биточки паровые	90	13,4	12,2	10,4	199,4	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,4	20,5	67,4	526,9	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,7	22,8	23,3	370,8	334
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,8	26,4	85,5	679,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,2	46,9	152,9	1206,0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			46,5	40,8	169,8	1222,2	