

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Лабазинская СОШ»

  
Т. А. Криволапова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
МАОУ «ЛАБАЗИНСКАЯ СОШ»**

**2024-2025 учебный год**

## 5-11 класс новое (КОПИЯ)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>40.4</b>	<b>20.8</b>	<b>124.2</b>	<b>846.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>40.4</b>	<b>20.8</b>	<b>124.2</b>	<b>846.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	12.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>40.5</b>	<b>41.6</b>	<b>100</b>	<b>976.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>40.5</b>	<b>41.6</b>	<b>100</b>	<b>935.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Шлов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>53.9</b>	<b>27.1</b>	<b>96.7</b>	<b>847.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>53.9</b>	<b>27.1</b>	<b>96.7</b>	<b>847.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3



	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>50.1</b>	<b>28.2</b>	<b>122</b>	<b>941.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>50.1</b>	<b>28.2</b>	<b>122</b>	<b>941.9</b>
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>47.2</b>	<b>26.6</b>	<b>122.4</b>	<b>918.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>47.2</b>	<b>26.6</b>	<b>122.4</b>	<b>918.9</b>
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-31м	Оладьи из печени по-кушчевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37.5</b>	<b>29.5</b>	<b>106.5</b>	<b>882.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>37.5</b>	<b>29.5</b>	<b>106.5</b>	<b>882.7</b>
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34.9</b>	<b>38.5</b>	<b>112.8</b>	<b>936.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>34.9</b>	<b>38.5</b>	<b>112.8</b>	<b>936.5</b>
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3



54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>47.2</b>	<b>26.6</b>	<b>122.4</b>	<b>918.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>47.2</b>	<b>26.6</b>	<b>122.4</b>	<b>918.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37.6</b>	<b>22.5</b>	<b>139.3</b>	<b>911.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>37.6</b>	<b>22.5</b>	<b>139.3</b>	<b>911.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>42.4</b>	<b>23.7</b>	<b>123.7</b>	<b>876.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>42.4</b>	<b>23.7</b>	<b>123.7</b>	<b>876.7</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>53.9</b>	<b>27.1</b>	<b>96.7</b>	<b>847.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>53.9</b>	<b>27.1</b>	<b>96.7</b>	<b>847.6</b>