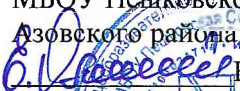


«Утверждено» Директор  
МБОУ Пешковской СОШ  
Азовского района  
 Е.А. Олейник



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.



Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню 2-х разового школьного  
льготного горячего питания для 5-11 классов  
детей с ОВЗ и детей инвалидов  
МБОУ Пешковской СОШ Азовского района от 11 до 18 лет  
на 2024-2025 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептура  
блюд и питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

| Код по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюда                                           | масса | Пищевая ценность |       |          | Калорийность |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|--------------|
|                                |                                                              |       | белки            | жиры  | углеводы |              |
|                                | <b>1 день з а в т р а к</b>                                  |       |                  |       |          |              |
| 183                            | Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом               | 180/5 | 10,6             | 6,8   | 43,3     | 312          |
| 94                             | Бефстроганов из отварного мяса                               | 100   | 20,8             | 16,3  | 3,2      | 244          |
| 15                             | Овощи в нарезке                                              | 60    | 0,5              | 2,8   | 2,2      | 38           |
| 300                            | Чай с сахаром                                                | 200   | 0,2              | 0,0   | 9,1      | 36           |
|                                | Хлеб                                                         | 80    | 4,5              | 1,2   | 29,2     | 140          |
|                                | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |                  |       |          |              |
| 738                            | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88             | 9,45  | 22,5     | 189          |
| 686                            | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0                | 0     | 14       | 56           |
|                                | <b>Итого:</b>                                                | 870   | 39,48            | 36,55 | 123,5    | 1.015        |
|                                | <b>2 день з а в т р а к</b>                                  |       |                  |       |          |              |
| 185                            | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом               | 180/5 | 8,0              | 6,4   | 45,4     | 281          |
| 132                            | Куры отварные                                                | 90    | 22,5             | 18,9  | 0,3      | 295          |
| 7.13                           | Горошек зеленый консервированный отварной                    | 100   | 3,3              | 0,2   | 6,8      | 53           |
| 302                            | Чай с лимоном и сахаром                                      | 200   | 0,2              | 0,0   | 9,3      | 38           |
|                                | Хлеб                                                         | 80    | 4,5              | 1,2   | 29,2     | 140          |
|                                | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |                  |       |          |              |
| 738                            | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88             | 9,45  | 22,5     | 189          |
| 686                            | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0                | 0     | 14       | 56           |
|                                | <b>Итого:</b>                                                | 900   | 41,38            | 36,15 | 127,5    | 1052         |
|                                | <b>3 день з а в т р а к</b>                                  |       |                  |       |          |              |
| 227                            | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом              | 180/5 | 6,5              | 4,4   | 40,0     | 233          |
| 100                            | Котлета «Здоровье»                                           | 90    | 13,7             | 11,9  | 7,9      | 196          |
| 21                             | Салат витаминный                                             | 60    | 0,9              | 2,7   | 6,5      | 56           |
| 306                            | Какао с молоком                                              | 200   | 3,3              | 3,1   | 13,6     | 95           |
|                                | Хлеб                                                         | 80    | 4,5              | 1,2   | 29,2     | 140          |
|                                | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |                  |       |          |              |
| 738                            | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88             | 9,45  | 22,5     | 189          |
| 686                            | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0                | 0     | 14       | 56           |
|                                | <b>Итого:</b>                                                | 860   | 31,78            | 32,75 | 133,7    | 870          |
|                                | <b>4 день з а в т р а к</b>                                  |       |                  |       |          |              |

|      |                                                              |       |       |       |       |     |
|------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 205  | Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом              | 255   | 5,5   | 7,4   | 27,3  | 200 |
| 12   | Хлеб с маслом и сыром                                        | 180   | 3,3   | 2,8   | 33,7  | 174 |
| 10.1 | Яйца отварные                                                | 60    | 4,8   | 4,4   | 0,2   | 59  |
| 300  | Чай с сахаром                                                | 200   | 0,2   | 0,0   | 9,1   | 36  |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 885   | 16,68 | 24,05 | 106,8 | 714 |
|      | <b>5 день з а в т р а к</b>                                  |       |       |       |       |     |
| 217  | Запеканка рисовая с творогом и вареньем                      | 240   | 11,0  | 5,1   | 65,8  | 357 |
|      | Фрукты свежие                                                | 100   | 0,3   | 0,0   | 78,0  | 52  |
| 312  | Напиток яблочно-лимонный                                     | 200   | 0,2   | 0,2   | 22,8  | 94  |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 785   | 14,38 | 29,13 | 203,1 | 766 |
|      | <b>6 день з а в т р а к</b>                                  |       |       |       |       |     |
| 185  | Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом               | 180/5 | 8,0   | 4,9   | 47,0  | 261 |
| 96   | Гуляш                                                        | 100   | 13,8  | 14,3  | 3,1   | 197 |
| 15   | Овощи в нарезке                                              | 60    | 0,5   | 2,8   | 2,2   | 38  |
| 300  | Чай с сахаром                                                | 200   | 0,2   | 0,0   | 9,1   | 36  |
|      | Хлеб                                                         | 80    | 4,5   | 1,2   | 29,2  | 140 |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 870   | 29,88 | 32,65 | 127,1 | 917 |
|      | <b>7 день з а в т р а к</b>                                  |       |       |       |       |     |
| 139  | Плов из курицы                                               | 240   | 18,2  | 23,2  | 32,2  | 417 |
| 42   | Винегрет овощной                                             | 60    | 0,9   | 1,5   | 4,9   | 40  |
| 302  | Чай с лимоном и сахаром                                      | 200   | 0,2   | 0,0   | 9,3   | 38  |
|      | Хлеб                                                         | 80    | 4,5   | 1,2   | 29,2  | 140 |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |       |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45    | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200   | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 835   | 26,68 | 62,03 | 89,6  | 880 |

|      |                                                              |     |       |       |       |     |
|------|--------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
|      | <b>8 день з а в т р а к</b>                                  |     |       |       |       |     |
| 146  | Картофельное пюре со сливочным маслом                        | 205 | 4,1   | 6,3   | 26,7  | 187 |
| 83   | Котлета рыбная                                               | 90  | 21,6  | 10,5  | 12,4  | 233 |
| 15   | Овощи в нарезке                                              | 60  | 0,5   | 2,8   | 2,2   | 38  |
| 320  | Напиток яблочный                                             | 200 | 0,1   | 0,1   | 24,0  | 94  |
|      | Хлеб                                                         | 80  | 4,5   | 1,2   | 29,2  | 140 |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |     |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45  | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200 | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 880 | 33,68 | 30,35 | 131   | 937 |
|      | <b>9 день з а в т р а к</b>                                  |     |       |       |       |     |
| 186  | Каша гречневая с молоком                                     | 200 | 8,5   | 4,6   | 33,1  | 218 |
| 2    | Хлеб с маслом и сыром                                        | 180 | 3,3   | 2,8   | 33,7  | 174 |
| 10.1 | Яйца вареные                                                 | 60  | 4,8   | 4,4   | 0,2   | 59  |
| 300  | Чай с сахаром                                                | 200 | 0,2   | 0,0   | 9,1   | 36  |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |     |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45  | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200 | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 885 | 19,68 | 21,25 | 112,6 | 732 |
|      | <b>10 день з а в т р а к</b>                                 |     |       |       |       |     |
| 231  | Лапшевник с творогом                                         | 240 | 15,4  | 12,3  | 35,7  | 322 |
| 304  | Кофейный напиток на молоке                                   | 200 | 2,9   | 2,8   | 14,9  | 109 |
|      | Фрукты свежие                                                | 100 | 0,3   | 0,0   | 78,0  | 52  |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                           |     |       |       |       |     |
| 738  | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45  | 2,88  | 9,45  | 22,5  | 189 |
| 686  | Сок натуральный с трубочкой 0,2                              | 200 | 0     | 0     | 14    | 56  |
|      | <b>Итого:</b>                                                | 785 | 21,48 | 24,55 | 165,1 | 728 |