

Согласовано:

Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

01 марта 2024 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Школа № 1
им. адмирала А.М.Калинина"



Белова

01 марта 2024 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ старше 12 лет
весна-лето 2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 210 гр*	210	6	6	27	190	204,01
	Сыр 10 гр*	10	2	2		32	12
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		550	10	16	62	448	
Завтрак 2	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне 180 гр*	180	3	2	15	95	112,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Итого за Завтрак 2		200	4	2	23	134
Итого за день		750	14	18	85	582	

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Нагетсы куриные 100 гр*	100	10	14	15	215	215,02
	Макаронные изделия отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Соус красный основной 30 гр*	30	6	9	8	133	907,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
	Итого за Завтрак		550	23	28	82	663
Завтрак 2	Борщ на мясном бульоне со сметаной 180 гр*	180	2	4	6	82	115,06
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Итого за Завтрак 2		200	3	4	14	121
Итого за день		750	26	32	96	784	

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов гречневый с овощами и птицей 200 гр*	200	17	16	32	340	245
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Мандарин 100 гр*	100	1		8	38	470,01
	Итого за Завтрак		550	21	17	75	534
Завтрак 2	Суп с вермишелью на курином бульоне 180 гр*	180	3	2	16	100	109,04
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Итого за Завтрак 2		200	4	2	24	139
Итого за день		750	25	19	99	673	

(лист 4)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель рыбный рубленый запеченный (филе минтая) 100 гр*	100	16	5	10	152	238,02
	Картофельное пюре со сливочным маслом 180 гр*	180	4	8	27	198	261
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Итого за Завтрак		550	23	16	72	510	
Завтрак 2	Суп Рассольник на мясном бульоне 180 гр*	180	3	1	13	72	102,03
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Итого за Завтрак 2	200	4	1	21	111	
Итого за день		750	27	17	93	621	

(лист 5)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов из мяса отварного (говядина) 90 гр*	100	13	12	4	169	220,35
	Рис отварной 180 гр*	180	5	10	48	299	263
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
	Салат из свеклы с растительным маслом 40 гр*	40	1	2	3	33	21,05
Итого за Завтрак		560	22	24	98	710	
Завтрак 2	Суп гороховый на мясном бульоне 180 гр*	180	6	3	14	113	106,04
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
Итого за Завтрак 2		200	7	3	22	152	
Итого за день		760	29	27	120	862	

(лист 6)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18 Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Кондитерское изделие в ассортименте 50 гр*	50	10	10	66	391	416,03
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		650	21	28	147	930	
Итого за день		650	21	28	147	930	

(лист 7)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18 Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая 210 гр*	210	6	9	46	294	208,02

Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
Яйцо куриное вареное 40/1 шт*	40	5	5		63	4,06
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак	580	13	22	81	583	
Завтрак 2						
Суп Рассольник на мясном бульоне 180 гр*	180	3	1	13	72	102,03
Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
Итого за Завтрак 2	200	4	1	21	111	
Итого за день	780	17	23	102	694	

(лист 8)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рагу из овощей с отварной птицей 250 гр*	250	16	15	29	322	243,01
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04
	Горошек зеленый (консервированный) 50 гр*	50	2		3	20	6,25
Итого за Завтрак		550	21	16	68	510	
Завтрак 2							
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	3	2	16	100	109,04
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
Итого за Завтрак 2		200	4	2	24	139	
Итого за день		750	25	18	92	649	

(лист 9)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из курицы 100 гр*	100	16	9	4	139	220,18
	Макароньы отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Итого за Завтрак		550	25	15	74	502	
Завтрак 2							
	Щи из капусты свежей со сметаной 180 гр*	180	2	3	6	72	114,03
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
Итого за Завтрак 2		200	3	3	14	111	
Итого за день		750	28	18	88	613	

(лист 10)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с сахаром 200 гр*	200	32	19	29	408	478
	Молоко стуженное с сахаром 30 гр*	30	2	3	17	98	281,01
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01

	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300.0*
Итого за Завтрак		550	36	24	81	658	
Завтрак 2							
	Борщ на мясном бульоне со сметаной 180 гр*	180	2	4	6	82	115.06
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411.01
Итого за Завтрак 2		200	3	4	14	121	
Итого за день		750	39	28	95	779	

(лист 11)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки паровые из говядины 100 гр*	100	14	15	10	229	228.06
	Картофель по-деревенски 180 гр*	180	4	7	35	221	265.03
	Соус красный основной 30 гр*	30	6	9	8	133	907.01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411.01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Итого за Завтрак		550	25	31	76	682	
Завтрак 2							
	Суп гороховый на мясном бульоне 180 гр*	180	6	3	14	113	106.04
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411.01
Итого за Завтрак 2		200	7	3	22	152	
Итого за день		750	32	34	98	834	

(лист 12)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	200	6	9	44	280	208.01
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Сок фруктовый 200 гр*	200	1		18	76	311.06
	Кондитерское изделие в ассортименте 50 гр*	50	10	10	66	391	416.03
	Яблоки свежие	100			10	47	500.01
Итого за Завтрак		600	20	27	158	963	
Итого за день		600	20	27	158	963	
Итого за период		8 790	303	287	1273	8965	
Среднее значение за период			25,3	23,9	106,1	747,1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____