

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

01 марта 2024 г.

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



И. В. Белова

01 марта 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 7-11 лет
весна-лето 2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 160 гр*	160	6	8	31	213	203,03	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Сыр 10 гр*	10	2	2		32	12	10
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		500	10	18	66	471		
Обед								
	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне 250 гр*	250	3	5	18	136	112,04	35
	Фрикадельки мясные паровые (говядина) 90 гр*	90	14	15	9	232	228,03	31
	Капуста тушеная с томатом морковью 150 гр*	150	4	7	15	141	7,2	15
	Хлеб ржаной 60 гр*	60	4	1	24	118	413,04	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	5
Итого за Обед		750	25	28	81	684		
Итого за день		1 250	35	46	147	1155		170

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	250	8	11	55	350	208,01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	11	19	90	576		
Обед								
	Борщ на мясном бульоне со сметаной 250 гр*	250	2	5	9	112	115,02	35
	Нагетсы куриные 90 гр*	90	8	11	11	161	215,03	53
	Макаронны отварные 150 гр*	150	7	6	42	248	259	10
	Соус красный основной 30 гр*	30	6	9	8	133	907,01	3
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	2
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15
Итого за Обед		760	24	31	94	765		
Итого за день		1 260	35	50	184	1341		170

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями 250 гр*	250	8	8	36	251	108,01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	11	16	71	477		
Обед								
	Суп с вермишелью на курином бульоне 250 гр*	250	10	10	21	205	109,03	35
	Плов гречневый с овощами и птицей 180 гр*	180	15	14	27	294	244,01	51
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10

Мандарин 100 гр*	100	1	8	38	470.01	25
Итого за Обед	770	28	24	87	673	
Итого за день	1 270	39	40	158	1150	170

(лист 4)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом 250 гр*	250	8	11	32	261	200,01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	11	19	67	487		
Обед								
	Суп Рассольник на мясном бульоне 250 гр*	250	4	7	17	144	102	35
	Шницель рыбный рубленый запеченный (филе минтая) 90 гр*	90	16	7	15	185	238,01	44
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	3	7	23	170	260	20
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	Хлеб ржаной 60 гр*	60	4	1	24	118	413,04	4
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
Итого за Обед		770	27	24	94	678		
Итого за день		1 270	38	43	161	1165		170

(лист 5)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная вязкая на сливочном масле 250 гр*	250	7	9	39	260	207,01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	10	17	74	486		
Обед								
	Суп гороховый на мясном бульоне 250 гр*	250	10	5	30	215	106,03	35
	Бефстроганов из мяса отварного (говядина) 90 гр*	90	12	11	3	152	220,35	49
	Рис отварной 150 гр*	150	4	8	40	249	262	15
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06	15
	Салат из свеклы с растительным маслом 40 гр*	40	1	2	3	33	21,05	7
Итого за Обед		770	30	26	119	858		
Итого за день		1 270	40	43	193	1344		170

(лист 6)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая 160 гр*	160	5	7	34	213	209,01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Яйцо куриное вареное 40/1 шт*	40/1 шт	5	5		63	4,06	15
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	5
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		530	12	20	69	502		
Обед								
	Суп Рассольник на мясном бульоне 250 гр*	250	4	7	17	144	102	35

Картофель тушеный с отварной птицей 250 гр*	250	16	19	30	354	220,1	40
Хлеб ржаной 60 гр*	60	4	1	24	118	413,04	5
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Обед	760	24	27	86	673		
Итого за день	1 290	36	47	155	1175		170

(лист 7)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	11	18	71	492		
Обед								
	Суп с вермишелью на курином бульоне 250 гр*	250	10	10	21	205	109,03	35
	Рагу из овощей с отварной птицей 250 гр*	250	16	15	29	322	243,01	55
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Горошек зеленый (консервированный) 20 гр*	20	1		1	8	6,24	16
Итого за Обед		760	29	25	83	683		
Итого за день		1 260	40	43	154	1175		170

(лист 8)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная вязкая на сливочном масле 250 гр*	250	7	9	39	260	207,01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	10	17	74	486		
Обед								
	Щи из капусты свежей со сметаной 250 гр*	250	3	4	9	98	114,01	35
	Гуляш из курицы 90 гр*	90	15	8	4	125	220,19	59
	Макаронные отварные 150 гр*	150	7	6	42	248	259	10
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
Итого за Обед		750	27	18	86	610		170
Итого за день		1 250	37	35	160	1096		

(лист 9)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная с сахаром 250 гр*	250	7	8	39	253	200,04	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	10	16	74	479		
Обед								
	Борщ на курином бульоне со сметаной 250 гр*	250	2	5	9	112	115,04	35

Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411.01	2
Запеканка творожная с сахаром 150 гр*	150	23	11	21	276	477	39
Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	2
Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*	30	2	3	17	98	281.01	7
Яблоки свежие	100			10	47	500.01	25
Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300.01	15
Итого за Обед	770	30	21	90	677		
Итого за день	1 270	40	37	164	1 156		170

(лист 10)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом 250 гр*	250	8	11	32	261	200.01	21
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
Итого за Завтрак		500	11	19	67	487		
Обед								
	Суп гороховый на мясном бульоне 250 гр*	250	10	5	30	215	106.03	35
	Биточки паровые из говядины 90 гр*	90	12	14	9	211	228.01	48
	Картофель по-деревенски 150 гр*	150	3	6	25	161	265.01	20
	Соус красный основной 30 гр*	30	6	9	8	133	907.01	3
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411.01	2
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Салат из квашеной капусты пром., производства 20 гр*	20		1	2	19	30.01	7
Итого за Обед		760	32	35	97	835		
Итого за день		1 260	43	54	164	1 322		170
Итого за период		12 650	383	436	1640	12060		
Среднее значение за период			31,9	36,3	136,7	1005		

Составил  АдминистраторУтвердил 