

Согласовано:  
Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

" 01 сентября 2023 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Чаромская школа"  
Т.В.Тиханова



01 сентября 2023 г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
для питания учащихся ОВЗ 12-18  
осень-зима 2023 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 пшенная молочная со сливочным маслом 210 гр*	210	6	6	27	190	204,01
	Сыр 15 гр*	15	3	4		47	12,01
	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 гр*	100			10	47	500,01
<b>Итого за Завтрак</b>		555	11	18	62	463	
Завтрак 2	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	180	3	2	15	95	112,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	4	2	23	134
<b>Итого за день</b>		755	15	20	85	597	

(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
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Соус красный основной 30 гр*	30				4	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
	Помидоры свежие 20 гр*	20			1	5	27,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17	19	75	536	
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	3	4	14	121	
<b>Итого за день</b>		750	20	23	89	657	

(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	Фритата с курицей 200 гр*	200	25	29	3	380	250,03
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	28	30	48	583	
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	4	2	24	139	
<b>Итого за день</b>		750	32	32	72	722	

(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 рубленный запеченный (филе минтая) 100 гр*	100	16	5	9	145	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
Огурец свежий 20 гр*	20			1	3	8,24
<b>Итого за Завтрак</b>	550	23	16	72	503	
<b>Завтрак 2</b>						
Суп Рассольник на мясном бульоне 180 гр*	180	3	1	13	72	102,03
Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>	200	4	1	21	111	
<b>Итого за день</b>	750	27	17	93	614	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	Бефстроганов из мяса отварного (говядина) 90 гр*	100	13	12	4	169	220,35
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.*	180	10	18	50	400	252,01
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
	Морковь свежая 40 гр*	40	1		3	14	13,02
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27	30	100	792	
<b>Завтрак 2</b>							
	Суп гороховый на мясном бульоне 180 гр*	180	6	3	14	113	106,04
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	7	3	22	152	
<b>Итого за день</b>		760	34	33	122	944	

(лист 6)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
	Сыр 15 гр*	15	3	4		47	12,01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01
<b>Итого за Завтрак</b>		555	11	21	81	567	
<b>Завтрак 2</b>							
	Суп Рассольник на мясном бульоне 180 гр*	180	3	1	13	72	102,03
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	4	1	21	111	
<b>Итого за день</b>		755	15	22	102	678	

(лист 7)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21	16	68	510	
<b>Завтрак 2</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	4	2	24	139	
<b>Итого за день</b>		750	25	18	92	649	

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов гречневый с овощами и птицей 250 гр*	250	20	17	40	396	245,05
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Огурец свежий 50 гр*	50			1	7	8,23
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23	18	76	559	
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	3	3	14	111	
<b>Итого за день</b>		750	26	21	90	670	

(лист 9)

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	28	44	28	622	478
	Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*	30	2	3	17	98	281,01
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	32	49	80	872	
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	3	4	14	121	
<b>Итого за день</b>		750	35	53	94	993	

(лист 10)

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
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Соус красный основной 30 гр*	30				4	907,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Помидоры свежие 20 гр*	20			1	5	27,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21	20	69	538	
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	7	3	22	152	
<b>Итого за день</b>		750	28	23	91	690	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_