

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 7-11  
осень-зима 2023 учебный год

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: понедельник			№ рецептуры	цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 160 гр*	160	6	8	31	213	203,03	22	
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10	
	Сыр 10 гр*	10	2	2		32	12	15	
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	4	
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	7	
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01	35	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	18	66	471			
<b>Обед</b>									
	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне 200 гр*	200	3	5	18	136	112	30,4	
	Фрикадельки мясные паровые (говядина) 90 гр*	90	14	15	9	232	228,03	44	
	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	7	
<b>Итого за Обед</b>		700	25	28	81	684			
<b>Итого за день</b>		1 200	35	46	147	1155		193,4	

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: вторник			№ рецептуры	цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	250	8	11	55	350	208,01	22	
	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	7	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11	19	90	576			
<b>Обед</b>									
	Борщ на мясном бульоне со сметаной 200 гр*	200	2	4	7	90	115	30,4	
	Нагетсы куриные 90 гр*	90	8	11	11	161	215,03	64	
	Макаронны отварные 150 гр*	150	7	6	42	248	259	20	
	Соус красный основной 30 гр*	30				4	907,01	7	
	Помидоры свежие 20 гр*	20			1	5	27,03	10	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	4	
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15	
<b>Итого за Обед</b>		710	18	21	85	616			
<b>Итого за день</b>		1 210	29	40	175	1192		193,4	

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: среда			№ рецептуры	цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с макаронными изделиями 250 гр*	250	8	8	36	251	108,01	22	
	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	7	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11	16	71	477			
<b>Обед</b>									
	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр*	200	8	8	17	164	109,01	30,4	
	Фритата с курицей 180 гр*	180	21	25	3	328	250,02	74	

Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411		4
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300		7
Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01		35
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>61</b>	<b>675</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>42</b>	<b>49</b>	<b>132</b>	<b>1152</b>			<b>193,4</b>

(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			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом 250 гр*	250	8	11	32	261	200,01	
	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	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>487</b>		
<b>Обед</b>	Суп Рассольник на мясном бульоне 200 гр*	200	3	6	14	126	102,01	30,4
	Шницель рыбный рубленый запеченный (филе минтая) 90 гр*	90	15	7	10	164	238,01	66
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	3	7	23	170	260	30
	Огурец свежий 20 гр*	20			1	3	8,24	10
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	10
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>600</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>146</b>	<b>1087</b>			<b>193,4</b>

(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			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая на сливочном масле 250 гр*	250	7	9	39	260	207,01	
	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	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>486</b>		
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр*	200	8	4	24	172	106,01	30,4
	Бефстроганов из мяса отварного (говядина) 90 гр*	90	12	11	3	152	220,35	71
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.*	150	7	6	32	216	252,04	20
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06	15
	Морковь свежая 40 гр*	40	1		3	14	13,02	10
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>763</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>179</b>	<b>1249</b>			<b>193,4</b>

(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			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая 160 гр*	160	5	7	34	213	209,01	22
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Сыр 10 гр*	10	2	2		32	12	15

Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	4
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	7
Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01	35
<b>Итого за Завтрак</b>	500	9	17	69	471		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник на мясном бульоне 200 гр*	200	3	6	14	126	102,01	30,4
Картофель тушеный с отварной птицей 250 гр*	250	16	19	27	342	220,1	59
Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	4
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	7
<b>Итого за Обед</b>	700	22	26	76	624		
<b>Итого за день</b>	1 200	31	43	145	1095		193,4

(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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03	22
	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	7
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11	18	71	492		
<b>Обед</b>								
	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр*	200	8	8	17	164	109,01	30,4
	Рагу из овощей с отварной птицей 250 гр*	250	16	15	29	322	243,01	81
	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	20
<b>Итого за Обед</b>		710	27	23	79	642		
<b>Итого за день</b>		1 210	38	41	150	1134		193,4

(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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная вязкая на сливочном масле 250 гр*	250	7	9	39	260	207,01	22
	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	7
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	17	74	486		
<b>Обед</b>								
	Щи из капусты свежей со сметаной 200 гр*	200	3	3	7	77	114	30,4
	Плов гречневый с овощами и птицей 250 гр*	250	20	17	40	396	245,05	99
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	7
	Огурец свежий 20 гр*	20			1	3	8,24	10
<b>Итого за Обед</b>		710	25	20	79	612		
<b>Итого за день</b>		1 210	35	37	153	1098		193,4

(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		
<b>Завтрак</b>							

Каша ячневая молочная с сахаром 250 гр*	250	7	8	39	253	200,04	22
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	7
<b>Итого за Завтрак</b>	500	10	16	74	479		
<b>Обед</b>							
Борщ на курином бульоне со сметаной 200 гр*	200	2	4	7	90	115,03	30,4
Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	4
Запеканка творожная с сахаром 150 гр*	150	21	27	21	408	477	61
Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*	30	2	3	17	98	281,01	10
Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01	35
Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	10
<b>Итого за Обед</b>	700	26	36	78	740		193,4
<b>Итого за день</b>	1 200	36	52	152	1219		

(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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом 250 гр*	250	8	11	32	261	200,01	22
	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	7
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11	19	67	487		
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр*	200	8	4	24	172	106,01	30,4
	Биточки паровые из говядины 90 гр*	90	12	14	9	211	228,01	64
	Картофель по- деревенски 150 гр*	150	3	6	25	161	265,01	28
	Соус красный основной 30 гр*	30				4	907,01	7
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	7
	Помидоры свежие 20 гр*	20			1	5	27,03	10
<b>Итого за Обед</b>		710	24	24	82	649		
<b>Итого за день</b>		1 210	35	43	149	1136		193,4
<b>Итого за период</b>		12 080	356	430	1528	11517		
<b>Среднее значение за период</b>			29,7	35,8	127,3	959,8		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_