

Согласовано:  
Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

09 января 2024 г.

Утверждаю:



директор МОУ "Малечкинская школа "

09 января 2024 г.

Примерное цикличное десятидневное меню  
для питания учащихся ОВЗ 7-11 лет  
осень-зима 2024 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны с сыром 230 гр*	230	12	9	43	313	220,47	20
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	2
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	12
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	6
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	18	9	92	536		
Обед	Суп Рассольник на мясном бульоне 200 гр*	200	3	6	14	126	102,01	30
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	2
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 150 гр*	150	8	7	36	242	203	36
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	2
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
<b>Итого за Обед</b>	700	14	21	93	633		160	
<b>Итого за день</b>	1 200	32	30	185	1169			
<b>Итого за день</b>	1 400	32	30	200	1226			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 250 гр*	250	8	8	36	251	108,01	20
	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	6
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	11	16	71	477		
Обед	Щи из капусты свежей со сметаной 200 гр*	200	3	3	7	77	114	30
	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 90 гр*	90	13	14	7	205	236	49
	Рис отварной 150 гр*	150	4	8	40	249	262	15
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
	<b>Итого за Обед</b>	700	22	27	85	671		160
<b>Итого за день</b>	1 200	33	43	156	1148			

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	250	8	11	55	350	208,01	20
	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	6
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	11	19	90	576		
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной 200 гр*	200	3	6	7	114	115	30
	Гуляш из курицы 90 гр*	90	15	8	4	125	220,19	36
	Макароны отварные 150 гр*	150	7	6	42	248	259	10
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
	<b>Итого за Обед</b>	760	26	20	86	630		160
<b>Итого за день</b>	1 260	37	39	176	1206			

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	11	10	50	334	205,02	20
	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	6
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	14	18	85	560		
<b>Обед</b>	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр*	200	8	8	17	164	109,01	30
	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
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	<b>Итого за Обед</b>	700	29	24	86	659		160
<b>Итого за день</b>	1 200	43	42	171	1219			

(лист 5)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

Неделя: 1

День: пятница

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	20
	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	6
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	11	18	71	492		
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр*	200	8	4	24	172	106,01	30
	Хлеб ржаной 25 гр*	25	1		8	39	411,03	2
	Запеканка творожная с сахаром 150 гр*	150	23	11	21	276	477	39
	Джем фруктовый 30 гр*	30			21	83	476	7
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15
	Хлеб пшеничный 25 гр*	25	2		10	47	410,02	2
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
<b>Итого за Обед</b>	730	34	15	110	733		160	
<b>Итого за день</b>	1 230	45	33	181	1225			

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Макароны с яйцом 230 гр*	230	10	7	44	289	220,48	20
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	2
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	6
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	12
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	16	7	93	512		
<b>Обед</b>	Есрц на курином бульоне со сметаной 200 гр*	200	2	4	7	90	115,03	30
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	2
	Каша рисовая молочная вязкая 150 гр*	150	5	7	33	210	209	36
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	2
	Масло сливочное 10 гр*	10			8	75	1	10
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
	<b>Итого за Обед</b>	700	10	21	83	566		160
<b>Итого за день</b>	1 200	26	28	176	1078			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы			

Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03	20
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	6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>492</b>		
<b>Обед</b>							
Щи из капусты свежей со сметаной 200 гр*	200	3	3	7	77	114	30
Котлеты (биточки) из филе кур паровые 90 гр*	90	13	14	7	205	236	54
Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.*	150	7	6	32	216	252,04	10
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	<b>637</b>		<b>160</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>148</b>	<b>1129</b>		

(лист 8)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

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	20
	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	6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>486</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр*	200	8	8	17	164	109,01	30
	Рагу из овощей с отварной птицей 200 гр*	200	14	14	23	275	243	55
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	4
	Горошек зеленый (консервированный) 40 гр*	40	2		3	20	6,26	16
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>78</b>	<b>615</b>		<b>160</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>152</b>	<b>1101</b>		

(лист 9)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

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	20
	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	6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>479</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр*	200	8	4	24	172	106,01	30
	Котлеты мясные паровые (говядина) 90 гр*	90	15	16	6	232	220,4	44
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	3	7	23	170	260	20
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06	15
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>96</b>	<b>786</b>		<b>160</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>170</b>	<b>1265</b>		

(лист 10)

Рацион: Школьники 7-11 ОВЗ Череповецкий рай

Неделя: 2

День: пятница

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	20

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	6
<b>Итого за Завтрак</b>	500	11	18	71	492		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник на мясном бульоне 200 гр*	200	3	6	14	126	102,01	30
Плов рисовый с овощами и птицей 150 гр*	150	10	10	29	249	245,04	45
Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	5
Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15
Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
<b>Итого за Обед</b>	700	16	17	89	590		160
<b>Итого за день</b>	1 200	27	35	160	1082		
<b>Итого за период</b>	12 220	348	378	1655	11533		
<b>Среднее значение за период</b>		29	31,5	137,9	961,1		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_