

Согласовано:

Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

09 января 2024 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Малечкинская школа"



09 января 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ старше 12 лет
осень-зима 2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 гр*	200	10	10	48	323	204	
	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	
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	
Итого за Завтрак		550	13	18	93	596		90
Завтрак 2	Суп Рассольник на мясном бульоне 200 гр*	200	3	6	14	126	102,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	
Итого за Завтрак 2		420	4	6	37	222		34,5
Итого за день		970	17	24	130	818		124,5

(лист 2)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 100 гр*	100	15	16	7	228	237	
	Рис отварной 180 гр*	180	5	10	48	299	263	
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	
Итого за Завтрак		550	23	29	90	687		90
Завтрак 2	Щи из капусты свежей со сметаной 200 гр*	200	3	3	7	77	114	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	
Итого за Завтрак 2		420	4	5	30	174		34,5
Итого за день		970	27	34	120	861		124,5

(лист 3)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из курицы 100 гр*	100	16	9	4	139	220,18	
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	
Итого за Завтрак		600	23	14	72	486		90
Завтрак 2	Борщ на мясном бульоне со сметаной 200 гр*	200	3	6	7	114	115	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	
Итого за Завтрак 2		420	4	6	30	210		34,5
Итого за день		1 020	27	20	102	696		124,5

(лист 4)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 1

День: четверг

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

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	
							90
Завтрак 2							
	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр*	200	8	8	17	164	109,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
Итого за Завтрак 2		420	9	10	40	261	
Итого за день							34,5
							124,5

(лист 5)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс **Неделя: 1** **День: пятница**

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
	Джем фруктовый 30 гр*	30			21	83	476
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04
	Хлеб пшеничный 25 гр*	25	2		10	47	410,02
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		555	34	19	86	654	
							90
Завтрак 2							
	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр*	200	8	4	24	172	106,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04
Итого за Завтрак 2		420	9	4	48	280	
Итого за день							34,5
							124,5

(лист 6)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс **Неделя: 2** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая 200 гр*	200	6	9	44	280	208
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		550	9	19	89	554	
							90
Завтрак 2							
	Борщ на курином бульоне со сметаной 200 гр*	200	2	4	7	90	115,03
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
Итого за Завтрак 2		420	3	6	30	187	
Итого за день							34,5
							124,5

(лист 7)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 100 гр*	100	15	16	7	228	237
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Итого за Завтрак		550	24	22	77	591	
							90
Завтрак 2	Щи из капусты свежей со сметаной 200 гр*	200	3	3	7	77	114
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Итого за Завтрак 2		420	4	3	30	173	
Итого за день		970	28	25	107	764	
							34,5
							124,5

(лист 8)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 2

День: среда

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
	Горошек зеленый (консервированный) 50 гр*	50	2		3	20	6,25
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Итого за Завтрак		550	21	16	67	498	
							90
Завтрак 2	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр*	200	8	8	17	164	109,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Итого за Завтрак 2		420	9	8	40	260	
Итого за день		970	30	24	107	758	
							34,5
							124,5

(лист 9)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты мясные паровые (говядина) 100 гр*	100	17	18	7	253	220,41
	Картофельное пюре со сливочным маслом 180 гр*	180	4	8	27	198	261
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
Итого за Завтрак		550	25	27	81	683	
							90
Завтрак 2	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр*	200	8	4	24	172	106,01
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
Итого за Завтрак 2		420	10	4	59	341	
Итого за день		970	35	31	140	1024	
							34,5
							124,5

(лист 10)

Рацион: Школьники 12 лет и старше ОВЗ Череповецкий райс

Неделя: 2

День: пятница

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

Завтрак	Плов рисовый с овощами и птицей 200 гр*	200	12	13	38	319	245,02	
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	
Итого за Завтрак		550	15	14	84	534		
Завтрак 2								90
	Суп Рассольник на мясном бульоне 200 гр*	200	3	6	14	126	102,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	
Итого за Завтрак 2		420	4	6	38	234		34,5
Итого за день		970	19	20	122	768		124,5
Итого за период		9 755	270	252	1193	8135		
Среднее значение за период			22,5	21	99,4	677,9		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____