

Согласовано:

ИП Костылев А.А.



01 АПРЕЛЯ 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Воскресенская школа "

Н.П. Голубева



01 АПРЕЛЯ 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОБЗ 12-18 лет
2024-2025 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	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 250 гр	250	12	19	57	420	15 143	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	
Итого за Завтрак		550	17	21	109	676		83
Полдник	*Суп вермишелевый на курином бульоне 180 гр	180	2	3	10	76	15 148,02	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
Итого за Полдник		400	3	3	30	168		42
Итого за день		950	20	24	139	844		125

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 100 гр	100	14	15	9	229	228,16	
	*Пюре картофельное 180 гр	180	3	6	27	176	15 174,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 70 гр	70	5	1	42	170	15 159,02	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Завтрак		550	22	22	88	677		83
Полдник	*Борщ с капустой и картофелем 180 гр	180	2	5	8	159	15 119,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	
Итого за Полдник		400	3	7	31	256		42
Итого за день		950	25	29	119	933		125

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 210гр	210	19	12	59	364	15 160,02	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,04	
Итого за Завтрак		550	22	13	103	544		83
Полдник	*Рассольник Ленинградский 180 гр	180	3	9	22	185	15 124,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Полдник		400	4	9	36	253		42
Итого за день		950	26	22	139	797		125

(лист 4)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 250 гр	250	12	12	17	295	15 163,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		590	21	19	74	544		83
Полдник	*Суп фасолевый на курином бульоне 180 гр	180	3	5	25	163	1 083,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Полдник		400	4	5	45	255		42
Итого за день		990	25	24	119	799		125

(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			
Завтрак								
	*Блины (заморозка) 200 гр	200	20	18	115	323	15 187,01	
	*Молоко сгущенное 30гр	30	2	3	3	151	15 188,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		570	25	22	162	636		83
Полдник								
	*Суп из овощей 180 гр	180	3	5	18	182	15 122,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179	
Итого за Полдник		400	5	5	42	308		42
Итого за день		970	30	27	204	944		125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02
	*Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,03
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	4	12	121	15 168
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
Итого за Завтрак		560	13	16	88	545	
Полдник							83
	*Суп гороховый 180 гр	180	5	6	23	164	15 121,01
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Напиток ягодный 200гр	200			8	34	11 084,01
	Итого за Полдник		400	6	6	37	240
Итого за день		960	19	22	125	785	

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 190/50 гр	240	11	13	18	228	15 169,02
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
Итого за Завтрак		560	18	15	92	568	
Полдник							
	*Уха ростовская 180 гр	180	8	5	15	138	15 131,03
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03
	Итого за Полдник		400	9	5	31	282
Итого за день		960	27	20	123	850	

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18			Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Каша пшеничная 250 гр	250	8	7	26	360	15 170,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
Итого за Завтрак		570	15	9	92	673		
Полдник								
	*Суп Минестроне 180 гр	180	8	11	32	144	15 191,02	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Полдник		400	9	11	46	212		
Итого за день		970	24	20	138	885		

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18					Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				

Завтрак	*Биточек куриный с соусом томатным и зеленым	160	6	3	21	325	15 172,01	
	*Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	3	25	158	5 034,04	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06	
Итого за Завтрак		580	18	7	101	680		83
Полдник	*Борщ с капустой и картофелем 180 гр	180	2	5	8	159	15 119,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179	
Итого за Полдник		400	4	5	32	285		42
Итого за день		980	22	12	133	965		125
(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	*Пельмени с маслом сливочным 230 гр	230	29	33	49	488	15 190,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		550	31	33	79	592		83
Полдник	*Суп из овощей 180 гр	200	3	6	20	202	15 122,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Полдник		420	4	6	42	291		42
Итого за день		970	35	39	121	883		125
Итого за период		9 650	253	239	1360	8685		
Среднее значение за период			21,1	19,9	113,3	723,8		

Составил _____ АдминистраторВсе

Утвердил _____