

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 ОВЗ 7-11 лет
2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 200 гр	200	10	15	46	236	15 143,01	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	
	*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	
Итого за Завтрак		500	15	17	98	592		90
Обед	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147	
	*Суп вермишелевый на курином бульоне 200 гр	200	2	3	10	142	15 148	
	*Ёжики куриные с соусом томатным 90/20 гр	110	20	22	21	330	15 149	
	*Изделия макаронные отварные 150 гр	150	5	4	35	224	15 150	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
Итого за Обед		760	30	29	101	853		90
Итого за день		1 260	45	46	199	1445		180

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	197	15 157	
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Завтрак		500	19	16	77	608		90
Обед	*Капуста квашеная 60 гр	60	1	2	6	28	15 175,01	
	*Борщ с капустой и картофелем 200 гр	200	2	5	8	159	15 119,02	
	*Гуляш из отварного мяса 90 гр	90	12	18	24	269	15 095,01	
	*Рис отварной 150 гр	150	4	4	29	154	15 094,05	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*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 Обед		760	23	30	111	867		90
Итого за день		1 260	42	46	188	1475		180

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 200гр	200	19	12	59	292	15 160	
	*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 60 гр	60			10	45	15 144,05	
Итого за Завтрак		500	22	13	103	471		90
Обед	*Рассольник Ленинградский 200 гр	200	3	9	22	180	15 124,02	
	*Нагетсы из кури с томатным соусом 90/20 гр	110	15	15	20	286	15 157,02	
	*Картофель запеченный 150 гр	150	3	4	29	212	8 022,02	
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Обед		760	24	28	100	811		90
Итого за день		1 260	46	41	203	1282		180

(лист 4)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 200 гр	200	5	5	18	307	15 163	

*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	540	14	12	75	556		90
Обед							
*Салат свекольный 60 гр	60	1	1	5	32	9 052,01	
*Суп фасолевый на курином бульоне 200 гр	200	3	5	25	216	1 083,02	
*Котлета куриная с соусом томатным 90/20 гр	110	13	14	15	297	15 099,08	
*Гречка отварная 150 гр.	150	9	4	28	127	15 176	
*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Обед	760	29	24	107	821		90
Итого за день	1 300	43	36	182	1377		180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Блины (заморозка) 150 гр	150	15	12	81	268	15 187
	*Молоко сгущенное 20гр	20	1	2	2	97	15 188
	*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		510	19	15	127	527	
Обед							90
	*Суп из овощей 200 гр	200	3	5	18	182	15 122,02
	*Фишбол с соусом томатным 90/20 гр	110	11	16	19	193	15 104,07
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	4	6	23	169	260
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179
	*Зелёный горошек 60 гр	60	3	2	8	147	15 068,02
Итого за Обед		760	25	29	106	874	
Итого за день		1 270	44	44	233	1401	90
							180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 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 60 гр	60			10	45	15 144,02
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	4	12	121	15 168
Итого за Завтрак		500	11	16	74	487	
Обед							90
	*Суп гороховый 200 гр	200	5	6	23	228	15 121,05
	*Плов куриный 240 гр	240	16	21	46	347	15 114,03
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Напиток ягодный 200гр	200			8	34	11 084,01
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147
Итого за Обед		760	25	28	112	772	
Итого за день		1 260	36	44	186	1259	90
							180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 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 150/50 гр	200	31	25	54	210	15 169
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151
Итого за Завтрак		500	39	27	138	550	
Обед							90

*Уха ростовская 200 гр	200	8	5	15	176	15 131,01	
*Митбол из курицы в томатном соусе 90/20 гр	110	7	7	13	246	15 157,03	
*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	102	15 156	
*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
*Салат из свеклы с солёными огурцами 60 гр	60	1	5	3	58	9 052,02	
Итого за Обед	760	25	20	82	783		90
Итого за день	1 260	64	47	220	1333		180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша пшенная 200 гр	200	8	7	26	218	15 170
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171
Итого за Завтрак		500	16	9	102	531	
Обед	*Суп Минестроне 200 гр	200	8	11	32	144	15 191
	*Гуляш из мяса птицы 90 гр	90	17	17	19	282	15 095,09
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181
	*Капуста квашеная 60 гр	60	1	2	6	28	15 175,01
Итого за Обед		760	33	36	119	774	
Итого за день		1 260	49	45	221	1305	90
							180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 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 зелёным горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21	289	15 172
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	102	15 156
	*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		540	16	7	97	588	
Обед	*Борщ с капустой и картофелем 200 гр	200	2	5	8	159	15 119,02
	*Бефстроганов из мяса 90 гр	90	11	14	34	298	15 051,03
	*Рис отварной 150 гр	150	4	4	29	154	15 094,05
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179
Итого за Обед		740	21	23	110	802	
Итого за день		1 280	37	30	207	1390	90
							180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40	437	15 190
	*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		500	28	31	70	541	
Обед	*Суп из овощей 200 гр	200	3	5	18	182	15 122,02
	*Рагу из мяса птицы 240гр	240	16	8	90	379	8 051,03
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151

Салат Мозайка 60 гр	60	2	6	6	123	9 052,03	
Итого за Обед	740	24	19	148	833		90
Итого за день	1 240	52	50	218	1374		180
Итого за период	12 650	458	429	2057	13641		
Среднее значение за период		38,2	35,8	171,4	1136,8		