

УТВЕРЖДЕНО

приказом «17»

202 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ СОШ № 26»

(дети с ОВЗ)

(12-18 ЛЕТ)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,8	215	№ 262, стр.180
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 515, стр.361
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
итого за завтрак		590	14,2	29,8	65,1	589	
обед	Суп молочный с крупой	250	6	6,5	20,7	165	№ 164, стр.116
	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,9	38,7	193	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	100	2	10,1	9,3	136	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		910	44,5	38,6	114,3	938	
итого за день		1500	58,7	68,4	179,4	1527	
день 2							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,2	9,4	35,8	272,8	№ 248, стр.173
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	151	№ 90, стр. 63
	Чай с сахаром	200	0,1		15	32,2	№493, стр.348
	Банан	200	3	0,1	42	130	
	итого за завтрак		640	16,2	17,9	101,6	586
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	272,8	№ 414, стр.303
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр. 328
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№ 503, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		960	30,2	39,8	139,8	994,8	
итого за день		1600	46,4	57,7	241,4	1580,8	
день 3							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	284	№ 267, стр.183
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	№497, стр.350
	Мандарин	150	1,2	0,5	17,2	80	
	итого за завтрак		590	15,6	31	94,7	747
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	№ 128, стр. 88
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Салат из свеклы отварной	100	205	5,5	8,4	89	№50, стр.39
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
	итого за обед		930	227,7	30,3	89,5	686
итого за день		1520	243,3	61,3	184,2	1433	
день 4							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	284	№ 268, стр.183
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
	итого за завтрак		565	10,7	30,9	72,4	666
обед	Рассольник Ленинградский	250	2	5,2	16,2	121	№ 134, стр.93
	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	№ 481, стр.341
	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	№ 7, стр.18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		840	44,9	59,4	120	1137	
итого за день		1405	55,6	90,3	192,4	1803	
день 5							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326	№ 237, стр.167
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	136	№ 405, стр.296
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 22, стр. 25
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
итого за завтрак		590	29,5	40,7	37,7	639	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	№ 158, стр.112
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	№76, стр 52
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359****
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		930	33,8	42,3	129	990,5	
итого за день		1520	63,3	83	166,7	1629,5	

неделя 2							
день 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	9,4	35,8	284	№ 264, стр.181
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	№497, стр.350
	Банан	200	3	0,1	42	192	
итого за завтрак		640	16,8	30,6	119,5	859	
обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5	16,4	121	№ 157, стр. 112
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	205	№ 414, стр.303
	Биточки припущенные	100	15	11	9,2	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр.328
	Салат из капусты белокачанной	100	2	10,1	9,3	136	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72	
итого за обед		960	29,7	40,2	129,5	884	
итого за день		1600	46,5	70,8	249	1743	
день 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	284	№ 267, стр.183
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Мандарин	150	1,2	0,5	17,2	80	
итого за завтрак		590	10,7	26,6	78	621	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	№ 128, стр.88
	Рагу из пшеницы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свеклы отварной	100	20,5	5,5	8,4	89	№50, стр.39
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		910	23,3	40	96,3	831	
итого за день		1500	24,6	66,6	174,3	1452	
день 8							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,1	9,4	28,8	337	№. 266, стр.182
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	328	№ 90, стр. 63
	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	136	№ 517, стр.362
	Груша	150	0,54	0,21	18	122	
	итого за завтрак		590	23,54	24,41	72,6	923
обед	Суп картофельный с рыбой	250	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	№ 237, стр.167
	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368, стр. 264
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		930	44,6	48,9	131,6	1107	
итого за день		1520	68,14	73,31	204,2	2030	
день 9							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,2	11,7	25	226	№ 260, стр.179
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	№497, стр.350
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
итого за завтрак		590	12,4	33,4	81,4	680	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,9	38,7	193	№ 291, стр.201,
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр. 328
	Салат из капусты белокачанной	100	2	10,1	9,3	136	№1, стр.15
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		960	32,9	31,9	122,2	860	
итого за день		1550	45,3	65,3	203,6	1540	
день 10							
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,5	37	240	№ 265, стр.182
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
итого за завтрак		565	11,4	29,8	77	622	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83	№.142, стр.99
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	273	№ 414, стр.303
	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	№.346, стр.244
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№.456, стр.328
	Салат из свеклы отварной	100	20,5	5,5	8,4	89	№50, стр.39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		960	232,4	30,9	117,9	803	
итого за день		1525	243,8	60,7	194,9	1425	
среднее значение за 10 дней		1524	111,704	69,741	199,01	1616,33	