



УТВЕРЖДЕНО

приказом «17» 11

202 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ
СОШ № 26»
(дети с ОВЗ)**

(7-11 ЛЕТ 1 смена)

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	
		590	14,2	29,8	65,1	589	
обед	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	132	№ 164, стр.116
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6	5,6	82	№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		770	40	33	96,7	803	
итого за день		1360	54,2	62,8	161,8	1392	
день 2							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,2	9,4	35,8	284	№ 248, стр.173
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	136	№ 90, стр. 63
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Банан	200	3	0,1	42	130	
итого за завтрак		640	16,2	17,9	101,6	610	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 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	60	0,78	6,48	5,04	78	№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		820	27,98	32,58	123,74	853	
итого за день		1460	44,18	50,48	225,34	1463	
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	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр. 88
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№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		790	22,25	24,9	78,55	585	
итого за день		1380	37,85	55,9	173,25	1332	
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	200	1,6	4,2	13	97	№ 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	60	0,7	6	5,5	79	№ 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		750	44,1	54,3	113,2	1060	
итого за день		1315	54,8	85,2	185,6	1726	

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	200	2	2,2	14,8	88	№ 158, стр.112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37	253	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	5,04	78	№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		790	29,83	34,82	111,04	833	
итого за день		1380	59,33	75,52	148,74	1472	
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	200	1,9	4	13,1	97	№ 157, стр 112
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	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	60	1,3	6	5,6	82	№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		820	27,3	33	111,3	806	
итого за день		1460	44,1	63,6	230,8	1665	
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	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр.88
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№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		820	30,9	36,8	90,8	776	
итого за день		1410	41,6	63,4	168,8	1397	
день 8							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,1	9,4	28,8	228	№. 266, стр.182
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	136	№ 90, стр. 63
	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	№ 517, стр.362
	Груша	150	0,54	0,21	18	122	
итого за завтрак		590	23,54	24,41	72,6	660	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37	253	№ 237, стр.167
	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368,стр. 264
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	5,04	78	№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		790	41,23	42,02	117,44	971	
итого за день		1380	64,77	66,43	190,04	1631	

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	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 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	60	1,3	6	5,6	82	№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		820	29,1	26,8	105,7	736	
итого за день		1410	41,5	60,2	187,1	1416	
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	200	1,4	4	6,2	66	№.142, стр.99
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 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	60	0,9	3,3	5	53	№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		820	26,7	25,6	101,7	682	
итого за день		1385	38,1	55,4	178,7	1304	
среднее значение за 10 дней		1394	48,043	63,893	185,017	1479,8	